



Фонд поддержки детей, находящихся
в трудной жизненной ситуации



Бюджетное учреждение Вологодской области
«Областной центр психолого-педагогической, медицинской
и социальной помощи»

ПРОФИЛАКТИКА АУТОДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

Информационно-методические материалы

Вологда
2023

УДК 376
ББК 74.66
С 232

Рецензенты:

Носова Н.В., доцент кафедры психологии, педагогики и социальной работы
Института педагогики, психологии и физического воспитания ФГБОУ ВО
«Вологодский государственный университет»,
кандидат психологических наук

Калинкина Е.М., доцент кафедры психологии и педагогики Института
педагогики, психологии и физического воспитания ФГБОУ ВО «Вологодский
государственный университет», кандидат психологических наук

Авторы-составители:

Соболева М.Е., директор БУ ВО «Областной центр ППМСП»,

Загоскина Т.В., заместитель директора по организационно-педагогической
работе БУ ВО «Областной центр ППМСП»,

Силинская Ю.П., заместитель директора по информационно-методической
работе БУ ВО «Областной центр ППМСП»,

Брейдак Т.А., методист БУ ВО «Областной центр ППМСП»

**С 232 Сборник «Профилактика аутодеструктивного поведения несовершеннолетних.
Информационно-методические материалы» – Вологда, 2023. – 128с.**

В сборнике представлен теоретический и практический материал по вопросам организации мер профилактики самоповреждающего и суицидального поведения несовершеннолетних. Информационно-методические материалы оформлены в рамках реализации мероприятий регионального Комплекса мер Вологодской области по оказанию помощи детям, пострадавшим от жестокого обращения, обеспечению безопасности детей «Безопасное детство», при содействии Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Издание адресовано педагогам и специалистам психолого-педагогического профиля образовательных организаций общего и профессионального образования, специалистам организаций социального обслуживания, работающим с семьей и детьми.

ISBN 978-5-6048348-6-2



УДК 376
ББК 74.66

Содержание

Введение..... 4

**Теоретические основы профилактики
аутодеструктивного поведения несовершеннолетних** 5

Виды и факторы риска аутодеструктивного
поведения подростков 5

Самоповреждающее поведение: характеристика, признаки
и рекомендации при выявлении фактов самоповреждений
у подростков 9

Суицидальное поведение: характеристика, признаки, мишени
профилактики, рекомендации при выявлении риска суицида
несовершеннолетнего 16

Организация и содержание превентивной работы, направленной
на профилактику самоповреждающего и суицидального
поведения несовершеннолетних 25

Позитивная профилактика как ресурс предупреждения
самоповреждающего и суицидального поведения
несовершеннолетних 35

Алгоритм оказания экстренной (неотложной) психологической
помощи в образовательных организациях вологодской области 40

**Методические материалы для проведения превентивной работы
с обучающимися, направленной на профилактику
аутодеструктивного поведения** 45

Повышение жизнестойкости подростков 45

Формирование позитивной временной перспективы..... 51

Развитие стрессоустойчивости у подростков..... 58

Формирование позитивного мышления 71

Формирование уверенного поведения 82

Саморегуляция эмоционального состояния 100

Список литературы 127

Введение

Актуальность профилактики аутодеструктивных форм поведения подростков обусловлена постоянной трансформацией общественно-экономических и социально-психологических отношений, негативным влиянием некоторых деструктивных аспектов школьного и семейного воспитания, воздействием СМИ и стереотипов массового сознания, а также такими особенностями подросткового возраста, как повышенная чувствительность, эмоциональная нестабильность, отсутствие опыта преодоления серьезных неудач, представления о ценности собственной жизни и здоровья. Подростки наиболее чувствительны к социальным и психологическим стрессам. Именно в этом возрасте наблюдается резкий рост числа суицидов, а также проблем, связанных со самоповреждающими действиями подростков.

В пубертатный период с подростком происходят значительные физические и психологические изменения. Взросление ребенка сопровождается появлением новых возможностей, которые он пытается реализовать через изменение своего внешнего вида, переживание нового, необычного опыта, экспериментирование с разными видами риска, а иногда через использование репрессивных способов воздействия на себя (например, самоповреждений или суицидальных попыток). Аутодеструктивные действия, направленные на причинение вреда самому себе, могут служить симптомом кризиса взросления или нарушений психического здоровья подростка, мешая его образованию и социальному взаимодействию. Нередко разные виды и проявления аутодеструкции включены в поведение подростка, значительно осложняя процесс его психологического, физиологического и социального развития.

В подростковом возрасте среди основных новообразований личности особо значимы следующие: становление нравственного сознания, самосознания, самоотношения. Это время интенсивного формирования мировоззрения, системы оценочных суждений, нравственной сферы личности растущего человека. В преобладающей степени эти процессы обусловлены как внутрисемейной, так и социальной ситуацией развития (причем не только ближайшим социальным окружением подростка, но и глобальной социокультурной ситуацией развития общества в целом).

В данном сборнике рассмотрены проявления аутодеструктивного поведения подростков, вопросы предупреждения аутодеструктивного поведения, а также практический материал для проведения превентивных мероприятий с обучающимися на уровне первичной профилактики.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ АУТОДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

Виды и факторы риска аутодеструктивного поведения подростков

Подростковый возраст – наиболее уязвимый к аутодеструктивным эмоциям, мыслям и поступкам период развития. Те физические и психологические изменения, которые происходят в это время, могут стать источником значительных нарушений поведения, а аутодеструктивность – способом сообщения о внутреннем неблагополучии, а также дезадаптивным способом его преодоления.

Аутодеструктивное поведение связано с разными формами саморазрушения: от высокорискованных действий, нацеленных на поиск новых ощущений, до самоповреждений и суицидальных актов. Это поведение наносит ущерб (прямой или косвенный) собственному соматическому и психическому здоровью, оно представляет угрозу целостности и развитию личности.

К основным функциям аутодеструктивного поведения можно отнести:

1. функцию саморегуляции – когда аутодеструктивные действия позволяют снять эмоциональное напряжение, восстановить чувство самоконтроля или избежать труднопереносимые эмоции, совладать с эмоциональным дискомфортом;
2. функцию межличностной регуляции – когда ауто-деструкция оказывается способом коммуникации, установления близких отношений, способом влияния на окружающих и привлечения к себе внимания, удовлетворения потребности в принадлежности группе;
3. функция отвлечения – когда возникает необходимость переключения с тяжелых эмоций на физическую боль;
4. функция самонаказания.

Существуют различные классификации деструктивного и аутодеструктивного поведения несовершеннолетних.

В методических рекомендациях по внедрению в практику образовательных организаций современных методик в сфере профилактики деструктивного поведения подростков и молодежи,

разработанных Федеральным институтом оценки качества образования, различные формы аутодеструктивного поведения отнесены к отклоняющемуся поведению, не попадающему в категорию противоправного: суицидальное поведение, аддиктивное поведение (химические аддикции (употребление ПАВ, лекарственная зависимость), нехимические аддикции (зависимость от риска и экстремальных увлечений), биохимические зависимости (анорексия, булимия, зависимость от диет)).

Н.А. Польская в рамках подросткового и юношеского возраста к основным видам аутодеструктивного поведения относит суицидальное поведение, самоповреждающее поведение, нарушения пищевого поведения, а также различные виды безрассудного поведения, включая употребление психоактивных веществ, высокорискованные действия (например, выполнение трюков, опасных для жизни), вызывающие иллюзорное ощущение безопасности и «заговоренности», небезопасные сексуальные отношения и бунтарство, включая пренебрежение социальными правилами.

*Основные виды аутодеструктивного поведения
в подростковом возрасте*

Общая характеристика	Основные проявления	Основные мотивы
Несуицидальное самоповреждающее поведение		
Намеренное физическое повреждение кожных покровов	Самопорезы, самоожоги, проколы кожи, удары по собственному телу и др.	восстановить контроль над эмоциями расслабиться наказать себя; преодолеть эмоциональную боль
Суицидальное поведение		
Поведение, направленное на прекращение жизни	Суицидальные мысли, намерения и действия	Избавиться от эмоциональной боли и чувства ненужности (переживание ситуации как безвыходной, безнадежной)

Нарушения пищевого поведения		
Манипулирование приемами пищи	Ограничительные диеты, очистительные манипуляции (вызывание рвоты после приема пищи, клизмы, прием слабительных и мочегонных препаратов)	Неудовлетворенность собственным телом стремление изменить внешний вид и пропорции тела
Безрассудное поведение		
Высокорискованное поведение, связанное с переживанием острых ощущений, чувства опасности, нового необычного опыта, сильных эмоций и собственной неуязвимости	Употребление психоактивных веществ; небезопасный секс; намеренное создание ситуаций, опасных для жизни (напр., «зацеперы»)	почувствовать сильные эмоции, пережить что-то неординарное, проверить себя, доказать что-то себе или другим, почувствовать себя особенным, неуязвимым, избранным

Факторы риска аутодеструктивного поведения подростков

На формирование аутодеструктивного поведения подростков оказывают влияние самые разнообразные факторы. Это неблагоприятные социально-экономические условия в регионе проживания, включая высокий уровень преступности и социального неблагополучия; вовлеченность в молодежные субкультурные группы, ориентированные на эстетику саморазрушения и/или высокорискованного поведения; пребывание в местах лишения свободы, бездомность, бродяжничество. К общим **психосоциальным факторам риска** относятся:

1. *Семейное неблагополучие, социализация в девиантном окружении.* Неблагоприятная семейная ситуация и развитие в асоциальной и антисоциальной среде, а также случаи аутодеструктивного поведения в семье и ближайшем окружении приводят к раннему возникновению действий аутодеструктивной направленности у детей и подростков.

2. *Наличие психических расстройств в семье*, что служит общим фактором дестабилизации семейной системы и хронических искажений семейных коммуникаций.

3. *Психотравмирующий опыт, связанный с насилием*, является одной из наиболее сильных предпосылок к формированию различных моделей аутодеструкции у подростков.

4. *Внутриличностные проблемы*: слабость самоконтроля и рефлексии, трудности понимания эмоций и управления ими, конформность, склонность к зависимому поведению, импульсивность, избегающий тип поведения, использование неадаптивных стратегий совладания с трудными ситуациями.

5. *Межличностные проблемы*: узкий круг социальных контактов и отсутствие социальной поддержки, проблемы в установлении дружеских доверительных отношений, недоверие, избегание сближения или стремление к доминированию и эксплуатации в отношениях с другими людьми, социальная изоляция, одиночество, отчужденность.

Несмотря на многофакторность природы аутодеструктивного поведения, можно выделить факторы, наиболее релевантные для подросткового возраста: негативное отношение к телу, ориентация на идеалы красоты и успешности, транслируемые социальными медиа, школьный буллинг, кибербуллинг и насилие, которому подвергался и/или подвергается подросток в семье. Кроме того, в качестве фактора риска аутодеструктивного поведения может выступать онлайн-активность несовершеннолетних, в некоторых случаях усиливая или провоцируя болезненные эмоциональные реакции подростков, вызывая нарушения самооценки и поведения. В онлайн-среде может прямо или косвенно поощряться интерес к небезопасным формам поведения и экспериментирование с различными формами риска.

Поскольку значительно распространены среди несовершеннолетних являются такие формы аутодеструктивного поведения, как самоповреждающее и суицидальное поведение, далее представим характеристику и направления профилактики данных социально-негативных явлений в детской и подростковой среде.

Самоповреждающее поведение: характеристика, признаки и рекомендации при выявлении фактов самоповреждений у подростков

Самоповреждающее поведение является одним из достаточно распространенных видов аутодеструктивного поведения среди подростков. В современном понимании под самоповреждающим поведением подразумевают намеренные самоповреждения, не имеющие суицидальной направленности: порезы, ожоги, удары, царапины и др.

При оценке самоповреждающего поведения подростков необходимо учитывать частоту самоповреждений (не менее пяти раз за последний год), а также наличие психологических целей и причин, связанных с намерениями совершить самоповреждения. В качестве таких целей определены:

1. получение облегчения от негативных чувств или мыслей;
2. решение межличностных трудностей;
3. вызывание у себя положительных эмоций.

Причины несуицидальных самоповреждений связываются с межличностными трудностями, негативными чувствами и мыслями, а также с устойчивостью мыслей о самоповреждении.

Несмотря на социальные запреты, самоповреждающее поведение нередко встречается среди подростков, использующих самоповреждения, как правило, с целью регуляции эмоций. С одной стороны, условная эффективность подобного поведения, подкрепляемая вторичными выгодами (например, получение большего внимания со стороны окружающих или повышение самопринятия и самоуважения), может усиливать подобное поведение. С другой стороны, несуицидальные самоповреждения могут скрываться от других людей как нечто постыдное. В этом случае самоповреждения усиливают стыд и вину, подкрепляя ощущение ущербности, психической и социальной неполноценности.

Подростковый возраст как кризисный период развития сам по себе является фактором риска самоповреждающего поведения. Нередко противоречивые, аффективно заряженные, формирующиеся представления подростка о себе, своей личности, могут достичь такой интенсивности и конфликтности, что приводят подростка к «отрицанию себя». В этот период становления идентичности подростки склонны оценивать себя негативно, как способных вызвать к себе со стороны окружающих исключительно презрение и отвращение. И здесь самоповреждения становятся своего рода «заслуженным» наказанием самого себя.

Несуицидальные самоповреждения не следует отождествлять с суицидальным поведением – они различаются как по мотивации, так и по способам осуществления.

Признаки самоповреждающего поведения

1. На теле ребёнка присутствуют следы порезов, синяков, ожогов, шрамов непонятного происхождения, могут быть обнаружены области без волос на коже головы, наличие которых подросток не может объяснить, или находит постоянно повторяющиеся банальные объяснения. Необходимо обратить внимание на повреждения на таких частях тела, где сложно пораниться случайно – запястья, бедра, живот.

2. Подросток постоянно скрывает руки и ноги под одеждой с длинными рукавами и штанинами (даже в жаркую погоду), украшениями (например, браслетами), поскольку под ними прячутся шрамы.

3. Наблюдается самоизоляция, обособление от других. Ребенок начинает много времени проводить в одиночестве в ванной или у себя в комнате, при этом отчаянно старается не пускать туда родителей и очень злится, если те продолжают настаивать.

4. Ребенок начинает проводить онлайн больше времени, чем обычно. В Интернете есть сообщества «по интересам», в которых объединяются подростки, склонные к причинению себе вреда. Там они получают ощущение поддержки и принадлежности к группе, очень важное для подростков.

5. Необходимо обратить внимание на одежду, постельное белье ребёнка и его полотенца, на которых иногда можно заметить пятна крови. Также может привлечь внимание внезапное желание подростка стирать всю свою одежду и белье исключительно самостоятельно.

6. Ребенок отказывается принимать участие в различных видах спортивных активностей. Поскольку на теле есть следы и шрамы, дети с самоповреждениями стараются всеми возможными способами избегать школьных занятий физкультурой или плаванием. Кроме того, им совсем не хочется прилюдно переодеваться.

7. Из дома могут исчезать предметы, которыми можно причинить себе вред или же устранить последствия самоповреждения: бритвенные лезвия, ножи, пластыри и бинты. Какие-то из этих предметов можно найти в школьном рюкзаке или в комнате ребенка.

8. У ребенка часто наблюдается плохое настроение, склонность к слезам, нежелание делать что-либо, отказ от еды, или, напротив, переедание.

9. У подростка проявляются резкие изменения настроения, повышение депрессивности, тревоги или агрессивности.

10. Ребенок занимает оборонительную позицию, когда поднимается тема самоповреждения.

Оценка суицидального риска при самоповреждающем поведении

Риск суицидов значительно выше среди тех несовершеннолетних, которые проявляют самоповреждающее поведение.

Важно оценить:

- частоту самоповреждений (чем больше их больше, тем выше риск суицида);
- тяжесть самоповреждений (чем более травматичны самоповреждения, тем выше суицидальный риск, т.к. происходит привыкание к боли и снижается чувствительность);
- является ли самоповреждение контролируемым (т.е. принимается решение его осуществить) или неконтролируемым (суицидальные попытки чаще импульсивны);
- отношение к жизни (при самоповреждении оно более позитивное, чем при суицидальном поведении, при котором выше безнадежность и негативные установки).

Педагогу, заметившему у обучающегося признаки самоповреждений, необходимо поговорить с ребенком и дать ему почувствовать себя принятым (можно принимать другого, не принимая его поведения). Следует дать ребенку возможность выговориться, обязательно выслушать его. Важно предложить помощь в поиске нужного специалиста, направить ребенка к педагогу-психологу. Дети и подростки, наносящие себе повреждения, могут жаловаться на одиночество. В таком случае целесообразно включить ребенка в коллектив сверстников, например, предложить занятия в кружке или клубе по интересам, или организовать занятия, требующие взаимодействия с другими детьми.

Не следует осуждать ребенка и проявлять сильные негативные эмоции в его адрес, наказывать его за самоповреждения, обсуждать его проблему в классе и при других обучающихся, давать ложные обещания (например, что никто не узнает о его проблеме), вступать в сделку с ребенком, чтобы прекратить самоповреждения.

Помощь подростку с самоповреждениями:

рекомендации родителям (законным представителям)

1. Необходимо успокоиться и подумать, прежде чем принимать какие-либо решения и начинать действовать. Свое настроение родителям необходимо взять под контроль, ведь в такой ситуации гамма переживаний едва ли приятная (грусть, злость, страх, вина). Не следует отвергать своего ребенка. Гнев или чувство вины – следствие убежденности родителей в том, что действия ребенка направлены против них. Лучше сфокусироваться на поиске решения проблемы и не искать виноватых. Иногда первая реакция родителей – задавать ребёнку вопросы, однако это может быть расценено как нападение и ребёнок станет ещё более закрытым и замкнутым. Безусловно, следует обратиться к специалисту, школьному психологу, однако некоторые вещи родители могут сделать и самостоятельно.
2. Не стоит отрицать проблему. Это вредит так же, как и излишняя фокусировка на ней и неправильные интерпретации (например, убеждение в том, что ребенок пытается покончить с собой).
3. Не следует увеличивать количество внимания, помощи, поддержки, заботы после актов самоповреждения, необходимо ограничиться только физической помощью: обработать рану, забинтовать, заклеить.
4. Важно проявлять внимание, заботу, поддержку до начала самоповреждений: прояснить проблемы ребенка, предложить помощь, участие.
5. В доверительном диалоге следует прояснить функцию и причину самоповреждающего поведения в данном конкретном случае. Внешние проявления нежелательного поведения, порезы или ожоги, – это всего лишь симптом. Причины есть всегда, но они могут быть очень разными: привлечение внимания к проблемам подростка, недостаток эмоционального контакта в семье, наличие депрессивного или тревожного расстройства, проблемы во взаимодействии с учителями или сверстниками.
6. Необходимо уделить внимание эмоциональному состоянию подростка, оказать поддержку: «Я чувствую, что тебе сейчас тяжело...», «Мы все время от времени переживаем не самые хорошие моменты...».
7. Следует еще раз дать подростку понять, что он любим (вне зависимости от конкретных фактов его поведения). Следует помнить,

что дети причиняют себе вред, потому что испытывают множество трудных эмоций. Вне зависимости от того, хотят ли они таким образом наказать себя, успокоить, или же просто заставить что-то почувствовать, их реальность очень тревожная и нестабильная. В этом постоянном вихре эмоций им нужно убежище, где они могут чувствовать себя в безопасности. Именно это должны обеспечить ребенку родители. Не важно, могут ли они разрешить проблему подростка немедленно – важно, чтобы тот знал, что любим и принимаем ими, и что мама и папа не стыдятся, даже если ребенок ведет себя так, покрывая свое тело порезами и ожогами. Благодаря этому возникает эмоциональная стабильность, которой так не хватает подростку.

8. Полезно составить план помощи ребенку, учитывая его интересы и чувства. Лучше всего планировать дальнейшие действия в спокойной обстановке, не на пике тяжелых эмоциональных переживаний.
9. Подростки, склонные к самоповреждениям, часто не готовы, не могут говорить на эту тему, при попытках взрослых начать разговор – отмалчиваются. Не стоит заставлять их в приказном тоне – это только усилит уже имеющиеся проблемы. Но можно подумать над альтернативными вариантами диалога:
 - оставить на столе в кухне блокнот, в котором ребенок может писать любые вещи, которые он хотел бы, чтобы родители знали. Писать всегда проще, чем говорить напрямую. Любой из родителей читает записи каждый день и находится в курсе происходящего, там же родители могут оставлять ответы на вопросы или писать свои комментарии;
 - в комнате ребенка (или над его спальным местом) можно повесить маркерную доску, на которой ребенок может отмечать, например, звездочкой или черточкой, каждый день, когда он не причинял себе повреждений. За каждый же день, когда повреждения были нанесены, один знак ребенком стирается. Таким образом, родитель остается в курсе происходящего и избегает при этом неловких разговоров с ребенком;
 - можно приобрести набор цветных браслетов на запястье (например, резиновых), которые подросток надевает каждый день, цвет же зависит от настроения: красный цвет символизирует крайнее эмоциональное напряжение, желтый – то, что его настроение в пределах нормы, зеленый – что все отлично. В случае возможно-

сти договоренности со школьным психологом и сотрудничества родителей с ним в вопросах коррекции самоповреждающего поведения ребенка, это хороший способ для психолога также быть в курсе состояния ребенка.

10. При наличии хорошо налаженных контактов со школой, следует сообщить о ситуации классному руководителю, социальному педагогу или школьному психологу. Совместно с сотрудниками школы будет легче следить за поведением ребенка, к тому же, иногда школа идет навстречу родителям, и немного изменяет условия проведения, к примеру, устных ответов у доски, для ребенка, если они вызывают у него такой сильный стресс, что он причиняет вред своему телу.
11. Не стоит пытаться заставить ребенка прекратить то, что он делает. Часто ребенок в таких ситуациях продолжает наносить себе повреждения, только не сообщает об этом родителям. Не всегда изъятие всех острых предметов из квартиры, например, включая столовые ножи, является хорошей идеей. Иногда подростки, отчаявшись в такой ситуации, причиняют себе вред гораздо более травматичными способами, например, режут кожу осколками стекла. Если родители чувствуют себя достаточно уверенно, следует поговорить с ребенком о том, какого поведения он хотел бы от них в этой ситуации. Иногда дети сами предлагают убрать по-дальше все потенциально опасные предметы.
12. Следует предложить ребенку альтернативные варианты поведения. Есть много других вариантов, которые подростки могут пробовать, помимо причинения повреждений своему телу. Кто-то справляется при помощи банального битья подушки, разрывания бумаги на мелкие клочки или более экзотичного сжимания в руках кубиков льда (да, это не очень приятно и очень чувствительно, потому является хорошей альтернативой для самоповрезов). Кто-то рисует красной ручкой на коже, кто-то носит на запястье резиновый браслет, который может с силой натянуть и отпустить в момент эмоционального напряжения.
13. Необходимо обратиться за помощью специалистов: детский психолог в поликлинике в школе, центре помощи семье и детям, службе психологической помощи и т.д. Дайте ребенку понять, что вы готовы к диалогу с ним, и даже если он не готов принять помощь от вас, скажите, что вы можете помочь найти тех, кто окажет эту помощь. Кроме того, психолог может всегда поддерживать

родителей, предложить направления поведения в конкретной ситуации, даже если сам подросток отказывается идти на прием.

14. Важно уважать мнение ребенка, поощрять его интерес к творческому самовыражению. Полезно найти что-то увлекательное, чем можно заняться вместе со своим ребенком, что будет нравиться всем членам семьи.

Суицидальное поведение: характеристика, признаки, мишени профилактики, рекомендации при выявлении риска суицида несовершеннолетнего

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, суицид представляет собой преднамеренные действия человека в отношении себя самого, приводящие к гибели.

Суицидальным поведением называются любые внутренние и внешние формы психических актов, направляемые представлениями о лишении себя жизни. При диагностике суицидальных проявлений у подростка необходимо учитывать внутренние и внешние их проявления. Внутренние формы суицидального поведения – это суицидальные мысли, представления, переживания, а также суицидальные тенденции, которые подразделяются на замыслы и намерения. Внешние формы суицидального поведения включают в себя суицидальные попытки и завершённые суициды.

Риску суицида подвержены дети и подростки с определёнными психологическими особенностями:

- эмоционально чувствительные, ранимые;
- настойчивые в трудных ситуациях и одновременно неспособные к компромиссам;
- негибкие в общении (их способы взаимодействия с окружающими достаточно однотипны и прямолинейны);
- склонные к импульсивным, эмоциональным, необдуманным поступкам;
- склонные к сосредоточенности на эмоциональной проблеме и к формированию сверхзначимого отношения;
- пессимистичные;
- замкнутые, имеющие ограниченный круг общения.

При организации деятельности, направленной на предупреждение суицида среди несовершеннолетних, учитывать факторы риска формирования суицидального поведения у детей и подростков: биологические, психологические, социально-средовые.

К числу биологических факторов относятся устанавливаемые медицинскими работниками дисфункции и клинические факторы, злоупотребление психоактивными веществами, хронические соматические заболевания (особенно с ограничением повседневного

функционирования и хроническим болевым синдромом); попытки самоубийства в последние полгода и иные.

В ряду психологических факторов формирования суицидального поведения у детей и подростков выделяются: неблагоприятная семейная обстановка, отсутствие психологической безопасности образовательной среды (академическая неуспешность обучающегося, повышенная напряжённость в экзаменационный период, буллинг); индивидуальные психологические особенности, проблемы с правоохранительными органами; подражание своим сверстникам и кумирам, совершившим суицид, и иные.

К социально-средовым факторам относятся в том числе определённые социальные характеристики региона, чрезвычайные происшествия и стрессовые события, акции деструктивного характера, включая организованные в сети Интернет. Риск самоубийств повышают вынужденная миграция, факты дискриминации социальных групп (лица, освобождённые из заключения или содержащиеся под стражей, и члены их семей; лица, которые идентифицируют себя с представителями нетрадиционной сексуальной ориентации; беженцы, мигранты).

Вместе с тем необходимо учитывать так называемые антисуицидальные факторы. Факторами, обеспечивающими защиту от суицидального поведения, для подростка могут служить следующие:

- семейный фактор: хорошие, сердечные отношения, поддержка со стороны родных;
- личностные факторы: развитые социальные навыки, уверенность в себе, умение обращаться за помощью к окружающим при возникновении трудностей, открытость к мнению и опыту других людей, к получению новых знаний; наличие религиозно-философских убеждений, осуждающих суицид;
- социально-демографические факторы: социальная интеграция (включённость в общественную жизнь), хорошие отношения в школе с учителями и одноклассниками.

Также к защитным факторам относятся:

- нежелание вызывать отрицательные переживания родителей, друзей;
- боязнь физических страданий (опасения остаться инвалидом);
- страх выглядеть непривлекательно, отталкивающе после смерти;
- выраженное чувство долга, обязательность;
- наличие актуальных жизненных ценностей, целей, любовь к жизни;

- наличие нереализованных планов (жизненных, творческих, семейных);
- надежда на то, что кто-то знает выход из ситуации и сможет помочь;
- страх смерти;
- представление о греховности и о позорности суицида (в том числе религиозные убеждения).

За суицидальными действиями всегда стоят определенные чувства:

- изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой не интересуется);
- беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать свою жизнь, все зависит не от тебя),
- безнадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
- чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

Признаки суицидального поведения

Физиологические признаки	• отсутствие аппетита или, наоборот, ненормально повышенный аппетит • признаки вечной усталости, упадок сил, апатия • общая двигательная заторможенность или бездеятельность, адинамия (все время лежит на диване) • расширение зрачков • сухость во рту («симптомы сухого языка») • тахикардия • повышенное артериальное давление • ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха • ощущение комка в горле • головные боли • бессонница или повышенная сонливость • чувство физической тяжести, душевной боли в груди • двигательное возбуждение
--------------------------	--

Поведенческие признаки	• склонность к неоправданно рискованным поступкам • проявление агрессивного поведения • активная предварительная подготовка к суициду, собирание информации о способах самоубийства • отдаление от семьи и друзей • потеря интереса к окружающему, человек плохо реагирует на внешние раздражители • поглощенность мыслями о смерти • приведение в порядок дел • примирение с врагами • раздаривание вещей, имеющих личную ценность
Вербальные признаки	• тихий монотонный голос, замедленная речь, краткость ответов, отсутствие ответов • ускоренная экспрессивная речь, патетические интонации, причитания • разговоры о суициде как о легкой смерти, частые разговоры о загробной жизни • прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «Хочу умереть!», «Ты меня больше не увидишь!», «Я этого не вынесу!», «Скоро все это закончится!» • шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни («Никто из жизни еще живым не уходил!») • уверения в беспомощности и зависимости от других («Если с ней что-то случится, то я не выживу, а пойду вслед за ней!», «Если он меня разлюбит, я перестану существовать!» и т.п.) • прощания • самообвинения («Я ничтожество! Ничего из себя не представляю», «Я гениальное ничтожество. Если, как говорит один хороший человек, самоубийство – это <u>естественный отбор</u>, то почему же я не убьюсь, наконец?» и т.п.) • сообщение о конкретном плане суицида («Я принял решение. Это будет сегодня, когда предки уедут на свою дачу. Алкоголь и таблетки я уже нашел» и т.п.)

Эмоциональные признаки	• скука, грусть, уныние, угнетенность, мрачная угрюмость, злобность, раздражительность, ворчливость • депрессивное состояние • тоска как постоянный фон настроения, взрывы тоски с чувством отчаяния, безысходности, углубление мрачного настроения при радостных событиях вокруг • вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим, ранее не характерные для ребенка • чувство тревоги • частая и резкая смена настроения
------------------------	---

Мишени профилактики в работе с подростками с суицидальным поведением:

- обучение навыкам совладания со стрессом;
- обучение навыкам саморегуляции;
- выявление и профилактика депрессивных состояний;
- устранение дисгармоничности в семейных отношениях.

В случае выявления факта суицидального поведения несовершеннолетнего образовательная организация принимает меры в соответствии с пунктом 2.7. регламента межведомственного взаимодействия в случаях незавершенного и завершенного суицида несовершеннолетнего, совершения несовершеннолетним самоповреждающих действий, утвержденным постановлением областной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав от 09 апреля 2021 года №3.

Рекомендации педагогическим работникам образовательной организации в случае выявления факта суицидального поведения несовершеннолетнего

1. Не паниковать и не вызывать панику у окружающих, не нагнетать обстановку.
2. В случае наличия угрозы жизни и здоровью ребенка вызвать бригаду скорой помощи.
3. В случае получения информации о планируемой или предпринятой попытке суицида поведения поставить в известность о выявленном факте родителей ребенка, разъяснить необходимость срочного обращения за психиатрической помощью.

4. В случае игнорирования родителями полученной информации сообщить о данном факте в отдел организации деятельности участковых уполномоченных полиции и подразделений по делам несовершеннолетних по Вологодской области по телефону (8172) 79-47-23.

5. Экстренную психологическую помощь несовершеннолетнему оказывает педагог-психолог. Если психолога в школе нет, то классный руководитель или другой значимый для ребенка взрослый проводит с обучающимся беседу, в которой:

- рассказывает о том, что обеспокоен изменениями в поведении ребенка, спрашивает, что с ним случилось, и предлагает свою помощь;
- больше слушает ребенка, чем говорит;
- предлагает возможные пути выхода из сложившейся ситуации: обращение на единый телефон доверия 8-800-2000-122, обратиться к психологу другого учреждения;
- оказывает помощь в поиске ресурсов для выхода из ситуации (общение с друзьями, хобби и др.);
- выявляет круг лиц (группу риска) из ближайшего окружения несовершеннолетнего в целях проведения профилактики расширенного суицида.

6. Отпустить ребенка из образовательной организации можно только в сопровождении родителей (законных представителей).

7. В максимально сжатые сроки организовать профилактическую работу с классом или группой, в котором обучается ребенок, по вопросам формирования позитивного мышления, нравственных ценностей и смысла жизни, выстраиванию позитивной временной перспективы, обучению способам принятия осознанных решений, способам снижения психоэмоционального напряжения.

8. В остальных классах организовать профилактическую работу в рамках первичной позитивной профилактики.

9. Организовать профилактическую работу с родителями (законными представителями) обучающихся.

Как рассказать родителям о том, что случилось с их ребенком

1. Следует сообщить о том, что у ребенка обнаружены признаки суицидального поведения.
2. Попросить родителей незамедлительно приехать в образовательную организацию.

Далее в очной беседе:

1. Выразить слова поддержки родителю и показать свое неравнодушие к ситуации.
2. Уточнить, были ли ранее замечены изменения в поведении ребенка, какие действия предпринимались.
3. Установить круг лиц, с которыми ребенок близко общается.
4. Разъяснить необходимость срочного обращения за психиатрической помощью.
5. Проинформировать о перечне организаций, которые могут такую помощь оказать.
6. Оказать максимальную психологическую поддержку родителям.

Основные принципы разговора с человеком, находящимся в кризисном состоянии:

- постараться нормализовать собственное эмоциональное состояние: исключить у себя панику и другие осложняющие реакции;
- уделять все внимание собеседнику, смотреть прямо на него, расположившись удобно, без напряжения напротив него (не через стол);
- вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет. В процессе беседы целесообразно не вести никаких записей, не поглядывать на часы, не выполнять какие-либо «попутные» дела;
- учитывать, что нотации, уговаривания, менторский тон речи не эффективны и вредны (это лишь убедит подростка, что взрослый, который с ним разговаривает, его не понимает);
- нельзя приглашать на беседу подростка через третьих лиц (лучше сначала встретиться как бы невзначай, обратиться с какой-либо несложной просьбой или поручением, чтобы был повод для встречи). При выборе места беседы главное, чтобы не было посторонних лиц (никто не должен прерывать разговор, сколько бы он ни продолжался);
- дать возможность собеседнику высказаться, не перебивая его, и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.

Примеры ведения диалога с человеком, находящимся в кризисном состоянии

Если подросток говорит:	Рекомендуемые варианты ответа:	Не рекомендуемые варианты ответа:
«Ненавижу учебу, школу, учителей и т.п.»	– «Кто в твоей жизни сейчас наиболее важен и дорог?» – «Что ты хочешь делать, когда это чувствуешь?..»	– «Когда я был в твоём возрасте...» – «Да ты просто лентяй!»
«Все кажется таким безнадежным...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь»	«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	– «Кому именно?» – «На кого ты обижен?» – «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит».	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом»
«Вы не понимаете меня!»	«Что я сейчас должен понять. Я действительно хочу это знать»	– «Кто же может понять молодежь в наши дни?» – «Я очень хорошо тебя понимаю»
«Я совершил ужасный поступок...»	«Давай сядем и поговорим об этом»	«Что посеешь, то и пожнешь!»
«А если у меня не получится?»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»	«Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!»

Структура разговора и примеры фраз для первичного прояснения намерений и оказания эмоциональной поддержки

1. Начало разговора: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?».
2. Прояснение намерений: «Бывало ли тебе так тяжело, что не хотелось жить/хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?».

3. Активное слушание. Пересказать то, что собеседник рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: «Правильно ли я понял(а), что ...?».
4. Расширение перспективы: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Чтобы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?».
5. Нормализация, вселение надежды: «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».

*Оказание помощи обучающемуся и его ближайшему
социальному окружению после суицидальной попытки*

Оказание помощи, направленное на социально-психологическое сопровождение близких суицидента и предотвращение подражательных суицидов, относится к экстренной и кризисной психологической помощи. Ее задачи:

- снижение интенсивности острых стрессовых реакций у пострадавших (обучающиеся и их родители (законные представители), педагоги, администрация образовательной организации), оптимизация их актуального психического состояния;
- профилактика возникновения негативных эмоциональных реакций и повторных суицидов; профилактика возникновения у пострадавших отдаленных психических последствий в результате воздействия травмирующего события.

Организация и содержание превентивной работы, направленной на профилактику самоповреждающего и суицидального поведения несовершеннолетних

Образовательные организации являются наиболее эффективными площадками для проведения профилактических мероприятий, так как педагоги и классные руководители как лица, имеющие наиболее частый и тесный контакт с обучающимися, обладают уникальным ресурсом для решения отдельных задач профилактики аутодеструктивного поведения детей и подростков.

Для обеспечения эффективной профилактической работы образовательным организациям необходимо:

- 1) организовать систематическое проведение профилактических мероприятий в соответствии с рабочей программой воспитания и календарным планом воспитательной работы;
- 2) предусмотреть мероприятия по предупреждению различных форм деструктивного поведения, в том числе суицидального и самоповреждающего и т.п.;
- 3) при определении направлений профилактической работы и планировании мероприятий необходимо:
 - учесть результаты индивидуальной психологической и педагогической диагностики обучающихся;
 - учесть обобщенные результаты социально-психологического тестирования обучающихся по образовательной организации;
 - проанализировать факты и ситуации, связанные негативным поведением подростков, зафиксированные на территории области и муниципального образования за прошедший год;
 - обеспечить возможность включения в профилактическую работу всех участников образовательных отношений: обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников образовательной организации;
 - проводить работу с родителями (законными представителями) по информированию об особенностях подросткового возраста, о способах поддержки благоприятных детско-родительских отношений;
 - включать в профилактические мероприятия с обучающимися обсуждение вопросов, связанных с формированием ценностного отношения к жизни и т.п.;

4) организовать психолого-педагогическое обследование обучающихся с целью выявления детей «группы риска» по суицидальному поведению (с нарушениями эмоционально-волевой, личностной, поведенческой, коммуникативной сфер);

5) в соответствии с Регламентом межведомственного взаимодействия в случаях незавершенного и завершенного суицида несовершеннолетнего, совершения несовершеннолетним самоповреждающих действий, утвержденным Постановлением областной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав от 09 апреля 2021 года №3, разработать алгоритм действий педагогического коллектива образовательной организации в ситуации незавершенного и завершенного суицида обучающегося, совершения несовершеннолетним самоповреждающих действий;

6) охватывать превентивными мероприятиями весь контингент обучающихся, уделяя особое внимание детям и подросткам, находящимся в процессе адаптации (первоклассники, пятиклассники, десятиклассники), а также обучающимся, у которых изменилась социальная ситуация развития (например, смерть близкого человека, развод родителей, ситуация буллинга, конфликт со сверстниками и др.);

7) мотивировать участников образовательных отношений на получение своевременной психолого-педагогической помощи;

8) организовывать информирование обучающихся о службах психолого-педагогической помощи;

9) в доступных для обучающихся местах (на информационных стендах образовательных организаций, сообществах в социальных сетях и мессенджерах) обязательно должны быть размещены сведения о доступных службах помощи, включая информацию о Детском телефоне доверия с единым общероссийским номером 8-800-2000-122;

10) в случае появления информации о фактах негативного поведения подростков, получивших широкий общественный резонанс, профилактическая работа образовательной организации с обучающимися должна быть усилена;

11) повышать квалификацию педагогов-психологов по вопросам оказания экстренной психолого-педагогической помощи и оказания адресной, индивидуализированной помощи детям с рисками психологического неблагополучия.

Организация эффективной профилактики самоповреждающего поведения среди подростков должна учитывать проблемы, которые связаны с выявлением фактов самоповреждения в подростковой среде.

Подростки чаще обращаются за помощью к сверстникам и онлайн-друзьям, чем к взрослым и профильным специалистам.

Разрабатывая меры профилактики самоповреждающего поведения для образовательной организации, необходимо учитывать следующее.

Во-первых, важно конкретизировать целевую группу, в которой будут проводиться профилактические мероприятия: это могут быть обучающиеся среднего звена, либо подростки «группы риска», либо обучающиеся, находящиеся в стрессовых ситуациях. Целевая аудитория определяет направления и содержание профилактики.

Во-вторых, следует учитывать, каким образом будет осуществляться превентивная работа, т.е. определить уровень и характер вмешательства: индивидуальная работа, работа с классом или группой, взаимодействие с педагогами или семьей. Нередко наиболее эффективным оказывается сочетание мероприятий, ориентированных на разные уровни профилактического воздействия.

Содержание превентивной работы в соответствии с уровнем профилактики

<i>Уровень профилактики</i>	<i>Содержание работы, направленной на профилактику самоповреждающего поведения</i>	<i>Содержание работы, направленной на профилактику суицидального поведения</i>
Первичная профилактика	Цель первичной профилактики – предотвращение самоповреждающего поведения подростков. К мероприятиям первичной профилактики относятся: • мероприятия, направленные на улучшение социальной среды подростков, оказание психологической помощи несовершеннолетним в решении межличностных проблем, обучение способам снятия психоэмоционального напряжения, повышение целостности и чувства собственной значимости у подростков; • оформление и распространение листовок и буклетов с информацией о службах психологической помощи и поддержки;	Цель первичной профилактики – минимизация возможного риска возникновения суицидальных намерений в будущем у психологически благополучных субъектов. Превентивные меры включают: • информационно-просветительскую работу с субъектами образовательной среды, которая осуществляется педагогами-психологами, социальными педагогами общеобразовательных организаций, классными руководителями, кураторами групп; • диагностику суицидального поведения обучающихся, которая осуществляется педагогами-психологами или привлеченными специалистами;

	• мероприятия для родителей подростков, где они не только получают информацию о самоповреждающем поведении, специалистах и службах оказания психологической помощи, но и проходят тренинг по оказанию первичной психологической поддержки своему ребенку; • организация служб поддержки подростков в кризисной ситуации в образовательных организациях и реализация профилактических программ для обучающихся; • информирование обучающихся, их родителей (законных представителей) о службах помощи, включая ресурсы образовательных, медицинских и иных организаций конкретного населенного пункта, муниципального образования, региона, ресурсы Детского телефона доверия с единым общероссийским номером 8-800-2000-122, ресурсы служб оказания психолого-педагогической, методической и консультативной помощи гражданам, имеющим детей https://www.podderjkasemei35.ru/	• создание и поддержание благоприятного психологического климата в образовательной организации, осуществляется педагогами-психологами, классными руководителями и педагогами; • проведение разъяснительной работы с обучающимися и их родителями (законными представителями) о возможности обращения за психологической и иной помощью к профильным специалистам в случае необходимости; • создание условий для всестороннего развития детей и подростков, раскрытия их личностного, творческого, организационного потенциала; • формирование у обучающихся позитивных конструктивных жизненных установок, навыков совладания со стрессом, здорового и ответственного поведения; • использование разнообразных форм работы, направленных как на сплочение детских коллективов (развитие навыков конструктивной коммуникации, эмоционального интеллекта), так и на формирование личностных качеств несовершеннолетних, связанных со способностью брать на себя ответственность, готовностью к сознательному выбору социальных ориентиров и организации в соответствии с ними своей деятельности, чувства социальной уверенности (настрой на достижения, оптимистичное восприятие событий, отношение к себе как к хозяину собственной жизни, ощущение возможности самому влиять на свою жизнь); • стимулирование ученического самоуправления, вовлечение несовершеннолетних в социально значимую, волонтерскую деятельность;
--	--	---

		• проведение недель и декад психологии, психологических игр и марафонов, недель и месячников здоровья; • информирование обучающихся, их родителей (законных представителей) о службах помощи, включая ресурсы образовательных, медицинских и иных организаций конкретного населенного пункта, муниципального образования, региона, ресурсы Детского телефона доверия с единым общероссийским номером 8-800-2000-122, ресурсы служб оказания психолого-педагогической, методической и консультативной помощи гражданам, имеющим детей https://www.podderjkasemei35.ru/
Вторичная профилактика	Цель – развитие психологически поддерживающей среды, инициирование мотивации на отказ от самоповреждений. К мероприятиям вторичной профилактики самоповреждающего поведения можно отнести: • работу с группами риска (например, с жертвами жестокого обращения и насилия; с подростками из неблагополучных семей); • обучение родителей, педагогов, специалистов психолого-педагогического профиля, работающих в образовательном учреждении, приемам выявления самоповреждения и взаимодействия с подростком, наносящим самоповреждения. Примером работы с педагогами в рамках профилактики самоповреждающего поведения может служить специальная программа, при реализации которой педагогов обучают тому, как можно обнаружить случаи самоповреждения у обучающихся и каким образом можно представить информацию в классе или группе о помощи сверстникам с самоповреждающим поведением;	Цель – помочь человеку с выявленными суицидальными намерениями найти выход из сложившейся ситуации и стабилизировать его психологическое состояние. В рамках вторичной профилактики суицидального поведения в образовательной организации реализуются: • психологическая помощь и сопровождение обучающихся группы риска по суицидальному поведению. Проводятся антикризисные мероприятия по результатам диагностики, включающие направление к профильным специалистам, индивидуальное и групповое (в составе семьи) консультирование, групповую работу с классом или группой, осуществляемую педагогами-психологами, к которой при необходимости привлекаются социальные педагоги, классные руководители, кураторы групп. Для оказания методической помощи, супервизии по работе с группой риска привлекаются специалисты профильных организаций (например, региональных центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи);

	оказание поддерживающей помощи со стороны специалистов психолого-педагогического профиля в случае наличия в прошлом фактов госпитализации подростка в связи с самоповреждениями.	- проведение разъяснительной работы с обучающимися и их родителями (законными представителями) о необходимости индивидуального обращения за психологической помощью к специалистам профильных организаций систем образования, здравоохранения и социальной защиты населения; - экстренная помощь при попытке суицида/суицидальных намерениях. Кризисная психологическая помощь оказывается при попытке суицида на территории образовательной организации до прибытия оперативных служб. Помощь оказывают специалисты психологической службы образовательной организации, при необходимости привлекаются классный руководитель и другие специалисты. Обязателен незамедлительный вызов специализированных экстренных служб.
Третичная профилактика	Цель – снижение ущерба от самоповреждений, а также снижение интенсивности и тяжести самоповреждающего поведения у подростков, которые регулярно наносят себе самоповреждения. Как правило, эти подростки находятся под медицинским наблюдением (в клинике или амбулаторно). На этом уровне профилактики основная роль должна быть отведена разным формам профессиональной психологической помощи: - психотерапии и психологическому консультированию, направленным на развитие навыков эмоциональной регуляции, совладания с негативными эмоциями; - индивидуальным и групповым формам психологической помощи, направленным на работу с эмоциями.	Цель – помощь людям, уцелевшим после самоубийства, и их окружению; социально-психологическое сопровождение близких суицидента, предотвращение подражательных суицидов. В рамках третичной профилактики суицидального поведения в образовательной организации реализуется медико-психологическая реабилитация в период постсуицида. Разрабатывается и реализуется адресная программа психолого-педагогического сопровождения, адаптации и социализации обучающегося (в составе семьи), совершившего суицидальную попытку, членов его семьи и ближайшего окружения. Реализуется психологическое сопровождение членов семьи и ближайшего окружения после завершения суицида, работа осуществляется преимущественно специалистами профильных психологических служб совместно со специалистами психологической службы образовательной организации. Дополнительно следует мотивировать семью на индивидуальное обращение за медико-психологической помощью

		к специалистам профильных организаций систем здравоохранения и социальной защиты населения.
--	--	---

Цель профилактической работы образовательной организации – не распространение информации о предмете или явлении, а формирование убеждений, выработанных в результате приобретения знаний.

Необходимо понимать, что путь от получения информации до проявления детьми желаемого поведения, достаточно длительный, а результат профилактической работы – отсроченный. Однако, чем интенсивнее и продуктивнее превентивная работа, тем быстрее обеспечивается желаемый результат.

В профилактике самоповреждающего поведения в рамках комплексного подхода используются многообразные психологические, социальные, педагогические и медицинские методы, которые можно обобщить в три большие группы:

- методы, направленные на *информирование* о проблеме:
 - как предотвратить самоповреждение;
 - как помочь тому, кто наносит себе повреждения;
 - как снизить риски осложнений после самоповреждения;
- методы, направленные на *развитие*:
 - навыков саморегуляции,
 - эмпатии,
 - эмоционального интеллекта,
 - навыков взаимодействия с другими людьми, включая работу с семьей и педагогами;
- методы, направленные на *поддержку*:
 - организация поддерживающих социальных групп, групп взаимопомощи,
 - обеспечение доступа к профессиональной психологической и при необходимости медицинской помощи и др.

Выбор методов зависит от уровня профилактической работы и от специфических задач профилактики: в одних случаях – это развитие более принимающей и поддерживающей среды, тогда как в других – повышение уровня информированности родителей и педагогов. Для повышения эффективности профилактического воздействия необходимо использовать и методы, направленные на информирование, и те методы, которые обеспечивают развитие и поддержку.

Эффективность мер профилактики самоповреждающего поведения среди подростков зависит от следующих важных моментов:

- предусмотрены ли мероприятия, направленные на формирование у подростков навыков совладания со стрессом и эффективных приемов регуляции эмоций;
- способствуют ли меры профилактики усилению поддержки, которую подростки могут получить со стороны других людей;
- способствуют ли они сплочению участников мероприятий;
- достаточно ли времени отведено на реализацию профилактических мероприятий, чтобы можно было провести все запланированные вмешательства и оценить их эффективность.

Этапы профилактики самоповреждающего поведения в подростковой среде включают в себя следующие шаги.

1. Выделение факторов риска самоповреждающего поведения и определение тех из них, на которые будет направлена профилактическая работа:
 - семейное неблагополучие, социализация в девиантном окружении;
 - наличие психических расстройств в семье;
 - психотравмирующий опыт, связанный с насилием;
 - внутриличностные проблемы;
 - межличностные проблемы;
 - онлайн-активность;
 - негативное отношение к телу, ориентация на идеалы красоты и успешности, транслируемые социальными медиа;
 - школьный буллинг и кибербуллинг;
 - насилие, которому подвергался и/или подвергается подросток.
2. Выделение групп риска самоповреждающего поведения. Особенно важно это для групп, в которых встречаются пересечения факторов риска или действуют самые неблагоприятные факторы.
3. Определение направлений работы с социальным окружением подростка (родители (законные представители), педагоги и т.д.).
4. Выбор методов и разработка конкретных стратегий профилактической работы для целевой группы с учетом уровня профилактики.

В зависимости от целевой группы программа профилактики может предоставить подросткам возможность развития социальных навыков, которые важны для реализации здоровых и безопасных решений. С другой стороны, фокус на группы риска может нацелить профилактические интервенции на разработку конкретных мероприятий, помогающих

подросткам с самоповреждениями противостоять собственным аутодеструктивным импульсам. Стратегии для этих подростков могут включать в себя обучение навыкам совладания, уверенности в себе, решению проблем, идентификации чувств, вербальному выражению эмоций, позитивному развитию отношений и контролю над импульсами.

Рекомендации по приемам первичной профилактики для педагогов и школьных психологов

1. Следует избегать публичного обсуждения с учениками (например, на классном часе) тем аутодеструктивного поведения, включая суицидальное и самоповреждающее поведение. Эти темы могут подниматься в школе только в рамках специализированных тренингов и программ профилактики, которые проводятся обученными психологами и педагогами, но не в формате обсуждения проблемы с учениками.
2. Необходимо обращать внимание на межличностные отношения среди учеников, поощряйте конструктивное общение подростков друг с другом, включая использование психологических игр. Полезно создавать ситуации общения «всех со всеми».
3. Целесообразно объединять учеников при решении учебных или творческих заданий, создавать мини-группы поддерживающего, позитивного общения.
4. Важно моделировать общение в классах, где есть ученики-изгои (на групповых занятиях, совместных мероприятиях), таким образом, чтобы изоляция, в которой находятся эти ученики, уменьшалась.
5. Следует регулярно проводить мониторинг эмоционального состояния подростков. Следует стремиться к повышению качества принятия подростками самих себя и других людей.
6. Регулярно проводить мероприятия, направленные на сплочение детского коллектива, профилактику школьного буллинга.

Рекомендации по приемам первичной профилактики для родителей

1. Не следует говорить слова, содержащие в себе прямое или косвенное побуждение к саморазрушению. Например, «лучше умереть...», «хоть бы тебя уже не стало», «хоть бы тебя не было», «умри уже», «убей себя», «я не хотел(а), чтобы ты появился(ась) на свет», «хоть бы ты куда-нибудь делся», «мне от тебя хоть в

петлю», «никакой жизни с тобой нет» и т.п. Такие слова нередко произносятся «на сильных эмоциях», но они закладывают основу для самообесценивания подростка, включая переживание собственной ненужности и одиночества.

2. Важно проявлять интерес к чувствам и эмоциям ребенка, не стоит замалчивать и игнорировать его негативные переживания. Полезно спрашивать, что сейчас ребенок чувствует, есть ли что-то, что не дает ему покоя, что вызывает беспокойство.
3. Нельзя обвинять ребенка в том, что он хуже своих сверстников, что он не похож на других.
4. Не следует демонстрировать свое разочарование им.
5. Нельзя пренебрегать его потребностями в семейной поддержке и заботе.
6. Необходимо быть внимательными к переменам в его настроении, к новым необычным состояниям (например, сонливость или чрезмерная веселость, беспокойство или апатия); предпочтениям (например, подбор закрытой бесформенной одежды; неряшливость, которой не было ранее).
7. Важно проявлять интерес к тому, что происходит в жизни подростка: с кем он сейчас общается; какую музыку слушает; о чем тексты песен; что особенного в людях, которыми он восхищается; какие темы его больше всего захватывают.
8. Для совместного просмотра, прослушивания или рекомендаций книг для прочтения следует подбирать созидательный, вдохновляющий контент, демонстрирующий высокий потенциал человека к изменению себя, самосозиданию, самопомощи, заботе о других.
9. Если родители сами переживают сложный жизненный период, эмоциональные проблемы, лучше всего обратиться к специалисту (психологу, психотерапевту). Продвижение в решении собственных проблем благотворно скажется на семейном микроклимате, а значит – на психическом здоровье ребенка.

Позитивная профилактика как ресурс предупреждения самоповреждающего и суицидального поведения несовершеннолетних

В настоящее время всё большую актуальность приобретает позитивная (непрямая) первичная профилактика социально-негативных явлений среди несовершеннолетних. Позитивная профилактика ориентируется не на патологию, а на потенциал здоровья, предполагает освоение ресурсов психики и личности, поддержку человека и помощь ему в самораскрытии.

Стратегическая цель позитивной профилактики состоит в воспитании психически здорового и личностно развитого человека, способного самостоятельно справляться с жизненными проблемами без совершения поступков, несовместимых с принятыми в обществе моральными и социальными нормами поведения.

Таким образом, задачи позитивной профилактики заключаются в следующем:

- обучение навыкам безопасного поведения;
- формирование адекватной самооценки;
- развитие коммуникативных навыков и навыков уверенного поведения;
- развитие умения противостоять давлению сверстников;
- развитие социальной гибкости;
- постановка жизненных целей и поэтапный план достижения этих целей с учетом интересов и склонностей;
- развитие личностных качеств и социальных навыков;
- формирование стрессоустойчивости.

Основной акцент позитивной профилактики – развитие личностных качеств и социальных навыков подростков, обучение их новым формам поведения, формирование стрессоустойчивости, воспитание личности, способной самостоятельно и ответственно строить свою жизнь.

Профилактические программы должны опираться на концептуально обоснованный учет трех основных и взаимосвязанных аспектов позитивной профилактической работы:

1. Несовершеннолетним необходимо знать свои потребности и способы их удовлетворения. Они должны понимать источники своих переживаний и, прежде всего, негативных переживаний, в основе которых в большинстве случаев лежат неудовлетворенные

потребности. Важно разобраться, какие потребности приоритетны, жизненны, достижение каких целей является задачами возрастного развития.

2. Несовершеннолетним необходимо приобрести позитивный опыт успешного самостоятельного удовлетворения жизненных потребностей. Несовершеннолетнего необходимо вооружить эффективными и социально-приемлемыми навыками удовлетворения собственных потребностей, которые одновременно послужат и целям развития личности, и целям укрепления психологического здоровья.
3. Несовершеннолетним необходимо научиться справляться со своим состоянием в случае, когда по каким-либо причинам удовлетворение собственных потребностей невозможно. Это подразумевает овладение способами деятельности, ведущей к разрядке, эффективными формами психологической защиты и адекватными формами психической саморегуляции.

Основные формы психопрофилактики:

1. Работа, направленная на устранение неблагоприятных факторов, вызывающих определённое явление, а также на повышение устойчивости личности к влиянию этих факторов (первичная профилактика).
2. Работа с «группой риска», например, подростками, имеющими выраженную склонность к формированию отклоняющегося поведения без проявления такового в настоящее время, выявление данных обучающихся, выявление таких семей (вторичная профилактика).
3. Организация социальной среды. В её основе лежат представления о детерминирующем влиянии окружающей среды на формирование девиаций. Воздействуя на социальные факторы, можно предотвратить нежелательные поведение личности. Объектом работы может быть семья, социальная группа (школа, класс) или конкретная личность.
4. Информирование. Это наиболее привычное для нас направление психопрофилактической работы в форме лекций, бесед, распространения специальной литературы или видео- и телефильмов, создание сайтов в Интернете.
5. Активное обучение социально важным навыкам. Данная модель преимущественно реализуется в форме групповых

тренингов (коррекция тревожности, страхов, гиперактивности, агрессии; программы формирования жизненных навыков и личностного роста (тренинги общения, стрессоустойчивости, проблеморазрешающего поведения, развития самосознания и уверенности в себе т.п.). В работе с подростками данная модель представляется одной из наиболее перспективных.

6. Организация деятельности, альтернативной девиантному поведению. Эта форма работы связана с представлениями о заместительном эффекте девиантного поведения. Предполагается, что дети и подростки демонстрируют различные формы девиаций, до тех пор, пока не получают что-то лучшее. Альтернативными формами активности признаны: познание (путешествия), испытания себя (походы, спорт с риском), значимое общение, любовь, творчество, деятельность (в том числе профессиональная, религиозно-духовная). Эта форма реализуется практически во всех программах оказания помощи в случаях уже сформированного отклоняющегося поведения.
7. Организация здорового образа жизни. Она исходит из представлений о личной ответственности за здоровье, гармонии с окружающим миром и своим организмом. Умение человека достигать оптимального состояния и успешно противостоять неблагоприятным факторам среды считается особенно ценным. Здоровый стиль жизни предполагает здоровое питание, регулярные физические нагрузки, соблюдение режима труда и отдыха, общение с природой, исключение излишеств.

Однако существуют и неэффективные средства профилактики.

Традиционно данное направление рассматривалось в профилактике как предоставление информации о негативных медицинских, психологических, социальных и правовых последствиях проблемного поведения – правонарушений, курения, употребления алкоголя и наркотиков, раннего начала сексуальных отношений, при этом часто описывались драматические судьбы девиантов, их личностная деградация.

Например, это использование технологий запугивания и устрашения на прием ПАВ, однако, данный вид относится ко вторичной или третичной профилактике.

Не рекомендуется проводить конкурсы плакатов в образовательных учреждениях с установкой на страх с

использованием самоповреждающей, суицидальной атрибутики; конкурсы плакатов с использованием тем о суициде и иных социально-негативных явлений.

Не рекомендуется предоставлять учащимся информацию:

- о действии различных психоактивных веществ;
- демонстрировать негативную атрибутику;
- упоминать названия медицинских препаратов;
- обсуждать состояния, которые переживает человек во время совершения самоповреждений;
- приглашать «бывших» суицидентов в целях профилактических бесед в рамках первичной профилактической работы.

Этическая и нравственная сторона предоставляемой информации

В рамках позитивной профилактики запрещено, в каких-либо «воспитательных» целях использовать психотравмирующую информацию. Сюда относятся сюжеты, связанные со смертью, непосредственные ритуалы самоповреждений, сцены насилия. А также запрещено использовать технологию запугивания и устрашения.

В связи с современными подходами к профилактике превентивные мероприятия должны иметь позитивную направленность:

- профилактические мероприятия позитивной направленности минимально освещают информацию, связанную с негативными явлениями, акцент переносится на получение знаний, умений и навыков на нормативное функционирование личности в обществе;
- перспективному развитию данного подхода может способствовать отказ от преобладания запугивающей информации;
- дифференциация информации по полу, возрасту, социально-экономическим характеристикам.

Неэффективными способами профилактики являются: массовое распространение информации о самоповреждениях (на родительских собраниях, в форме буклетов); использование наглядных материалов шокирующего или тревожащего содержания; обсуждение в классе самоповреждений конкретного подростка, публичное расспрашивание.

Направления психопрофилактической работы в рамках первичной позитивной профилактики

1. Обучение способам снижения психоэмоционального напряжения (дыхательная, мышечная релаксация, арттерапия, песочная терапия, музыкотерапия и т.п.).

2. Обучение способам принятия осознанных решений.
3. Выстраивание позитивной временной перспективы. Поэтому задача профилактической работы – развитие способности видеть перспективу своей будущей жизни, способности самому определять цели своей жизни, в освоении практически полезных навыков планирования, соотнесения ближней и дальней перспективы и т.п.
4. Формирование позитивного мышления (основано на поиске личностной пользы во всем, что окружает человека. Такие люди не останавливаются после неудачной попытки, пытаются добиться поставленной цели).
5. Формирование нравственных ценностей и смысла жизни.
6. Формирование критического мышления (умение ставить информацию под сомнение, умение устанавливать правдивость информации, опираясь на логику и причинно-следственные связи).
7. Формирование безопасного поведения в интернет-пространстве (расширение знаний обучающихся о киберугрозах, о компьютерной зависимости, формирование навыков распознавания и оценки рисков современного интернета).

В данном случае эффективны мероприятия, направленные на:

1. сплочение детского коллектива,
2. развитие эмоционального интеллекта,
3. пропаганду социально-одобряемого поведения,
4. выстраивание позитивной временной перспективы,
5. формирование:
 - навыков конструктивного взаимодействия,
 - позитивных конструктивных жизненных установок,
 - критического мышления,
 - толерантного отношения к окружающим,
 - ответственного поведения,
6. обучение способам:
 - принятия осознанных решений,
 - снятия психоэмоционального напряжения.

Всестороннему развитию обучающихся, раскрытию их личностного, творческого, организационного потенциала, формированию у них навыков ответственного поведения способствует развитие ученического самоуправления, вовлечение несовершеннолетних в социально значимую, волонтерскую деятельность.

Для того чтобы подростки осваивали действительно конструктивные формы общения и деятельности, необходимо управление процессами, происходящими в детских и подростковых сообществах со стороны взрослых. Прежде всего, это осуществляется через трансляцию конструктивных способов разрешения конфликтов, развитие способностей понимать другого, рефлексии собственных действий и осмысления собственной позиции в различных ситуациях.

Очень важно оказывать обучающимся психологическую поддержку, организовывать их совместный досуг, проводить мероприятия на командообразование и сплочение детского коллектива, и чем больше будет разнообразной и осмысленной деятельности, тем здоровее становится группа.

Алгоритм оказания экстренной (неотложной) психологической помощи в образовательных организациях Вологодской области

Экстренная психологическая помощь – система мероприятий, направленных на оптимизацию актуального психического состояния пострадавших, а также родственников и близких погибших и пострадавших в условиях чрезвычайной ситуации, снижение рисков возникновения массовых негативных реакций и профилактику отдаленных негативных психических последствий, включающая в себя как отдельные специальные методы психологического воздействия, так и организацию особой среды, окружающей пострадавших, а также родственников и близких погибших и пострадавших в чрезвычайной ситуации, в процессе ликвидации последствий чрезвычайной ситуации.

Неотложная психологическая помощь – целостная система мероприятий, направленных на оптимизацию актуального психологического состояния круга пострадавших лиц в условиях кризисной ситуации, снижение рисков возникновения массовых негативных реакций и профилактику эмоционального неблагополучия.

1. Организационный этап

1.1. Получение Департаментом образования области и (или) главным внештатным педагогом-психологом в системе образования области информации о возникновении ситуации в образовательной организации, требующей организации экстренной (неотложной) психологической по-

мощи участникам образовательных отношений (далее – ситуации).

Источники получения информации:

- информация из образовательной организации или оперативной ежедневной сводки о происшествиях в образовательных организациях в адрес Департамента образования области;
- сообщение Министерства просвещения Российской Федерации в адрес главного внештатного педагога-психолога (главный внештатный педагог-психолог информирует заместителя начальника Департамента образования области в день получения информации);
- сеть Интернет;
- иные источники.

1.2. Определение организации, ответственной за оказание экстренной (неотложной) психологической помощи участникам образовательных отношений (в день получения информации).

Организацией, ответственной за оказание помощи участникам образовательных отношений, может быть определена образовательная организация, обучающиеся которой вовлечены в ситуацию, требующую оказания экстренной (неотложной) психологической помощи или региональный центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (далее – ответственная организация).

1.3. Координацию деятельности по оказанию экстренной (неотложной) психологической помощи осуществляет главный внештатный педагог-психолог в системе образования области.

1.4. Определение главным внештатным педагогом-психологом в системе образования области лиц, участие которых необходимо в организации экстренной (неотложной) психологической помощи.

К организации экстренной (неотложной) психологической помощи могут быть привлечены:

- руководитель регионального центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, осуществляющего деятельность на территории муниципального образования области, где возникла ситуация, требующая оказания экстренной (неотложной) психологической помощи;
- представитель органа местного самоуправления, осуществляющего управление в сфере образования на территории на территории муниципального образования области, где возникла ситуация, требующая оказания экстренной (неотложной) психологической помощи (при необходимости);

- руководитель образовательной организации, обучающиеся которой вовлечены в ситуацию, требующую оказания экстренной (неотложной) психологической помощи;
- педагог-психолог образовательной организации, обучающиеся которой вовлечены в ситуацию, требующую оказания экстренной (неотложной) психологической помощи;
- иные участники (при необходимости).

1.5. Проведение оперативного совещания главным внештатным педагогом-психологом в системе образования области по планированию мероприятий экстренной (неотложной) психологической помощи (онлайн/офлайн)

Вопросы для совещания:

- информирование участников рабочей группы о фактах, установленных на момент проведения совещания;
- подготовка первичного плана работы (уточнение видов работ, ответственных за координацию и проведение мероприятий, сроков, места оказания экстренной (неотложной) психологической помощи);
- разъяснительная работа с участниками рабочей группы о правилах оказания экстренной (неотложной) психологической помощи, в том числе о неразглашении персональных данных участников ситуации, требующей оказания экстренной (неотложной) психологической помощи;
- организация получения согласий родителей (законных представителей) детей на оказание психолого-педагогической помощи (в случае привлечения специалистов региональных центров ППМС-помощи).

2. Этап реализации

2.1. Оказание психологической помощи участникам образовательных отношений в максимально быстрые сроки специалистами психолого-педагогического профиля образовательной организации и (или) региональных центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (при необходимости) (далее – специалист).

2.2. Ознакомление специалистов с имеющимися сведениями о детях, нуждающихся в оказании экстренной (неотложной) психологической помощи, и ситуации (характеристикой ребенка, результатами психолого-педагогического обследования, в том числе социально-психологического тестирования, сведениями об успеваемости ребенка, социальной ситуации развития, видах учета, на которых ребенок состоит и др.).

Проведение специалистами беседы с педагогическими работниками образовательной организации, взаимодействующими с участниками ситуации, требующей оказания экстренной (неотложной) психологической помощи.

2.3. Корректировка специалистами (при необходимости) плана работы с учетом полученной информации и рекомендациями гласного внештатного педагога-психолога в системе образования области.

2.4. Выявление специалистами групп обучающихся (классов), нуждающихся в экстренной (неотложной) психологической помощи.

2.5. Оказание специалистами индивидуальной и (или) групповой психологической помощи с обучающимися (дебрифинг в группе (классе), вовлеченном в ситуацию, информационная беседа – во всех группах (классах)).

2.6. Проведение специалистами групповой и (или) индивидуальной психологической работы с родителями (законными представителями) детей и педагогическими работниками, вовлеченными в ситуацию, требующую оказания экстренной (неотложной) психологической помощи.

2.7. Выявление специалистами во взаимодействии с главным внештатным педагогом-психологом детей группы риска для оказания пролонгированной психологической помощи.

2.8. Информирование специалистами заинтересованных лиц о возможностях получения пролонгированной психологической помощи.

2.9. Информирование ответственной организацией Департамента образования области о результатах проведенной работы.

2.10. Доведение ответственной организацией информации до органа местного самоуправления, осуществляющего управление в сфере образования, образовательной организации о выявленных рисках и рекомендациях по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся, вовлеченных в ситуацию, требующую оказания экстренной (неотложной) психологической помощи.

2.11. Планирование ответственной организацией во взаимодействии с главным внештатным педагогом-психологом в системе образования области пролонгированного психолого-педагогического сопровождения.

2.12. В случае выявления дополнительных факторов риска информирование ответственной организацией правоохранительных органов, комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав, органов опеки, следственного комитета по Вологодской области об угрозе жизни и здоровью ребенка.

3. Пролонгированное психолого-педагогическое сопровождение

3.1. Пролонгированная психолого-педагогическая работа образовательной организации с выявленной группой риска с привлечением профильных специалистов.

3.2. Супервизия содержания деятельности специалистов, оказывающих пролонгированную помощь, главным внештатным педагогом-психологом в системе образования области.

3.3. Принятие решения руководителем образовательной организации с учетом рекомендаций главного внештатного педагога-психолога в системе образования области о повышении квалификации специалистов, участвующих в пролонгированном психолого-педагогическом сопровождении.

3.4. Мониторинг ответственной организацией состояния выявленной группы риска (3, 6, 12 месяцев).

3.5. Ведение главным внештатным педагогом-психологом в системе образования области реестра ситуаций, требующих оказания экстренной (неотложной) психологической помощи, выявленных факторов риска и видов оказанной помощи.

Методические материалы для проведения превентивной работы с обучающимися, направленной на профилактику аутодеструктивного поведения

Содержание работы с обучающимися подросткового возраста на уровне первичной профилактики, направленной на предупреждение аутодеструктивного поведения может включать выполнение практических заданий и упражнений. Посредством использования активных форм работы с целевой аудиторией обеспечивается развитие у обучающихся стрессоустойчивости, повышение жизнестойкости, формирование позитивного мышления, уверенного поведения, позитивной временной перспективы, саморегуляция эмоционального состояния.

Повышение жизнестойкости подростков

Жизнестойкость можно определить как сверхадаптивность личности подростка, задача которого – не просто выжить в той или иной жизненной ситуации, но и сформировать собственные жизненные установки, реализовать свои способности, совершенствовать и менять окружающий мир вокруг себя.

Жизнестойкость – это не проявление устойчивости к стрессовой ситуации, а проявление возможностей и личностных ресурсов, творческого принятия решений в процессе стрессовой ситуации.

Жизнестойкие подростки имеют четкие цели, они активно подходят к разрешению стрессовых ситуаций, у них хорошо развито чувство доверия внешнему миру и контроля, что способствует снижению интенсивности возможных опасностей.

Жизнестойкость состоит из трех компонентов: вовлеченность, контроль и принятие риска. Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. Поскольку общение является неотъемлемой и значительной составляющей жизни человека, следует уделять внимание развитию коммуникативных навыков подростков. Человек, обладающий высокой коммуникативной компетентностью, получает удовольствие от самого процесса общения и от осознания того факта, что грамотно выстроенная коммуникация помогает ему в достижении целей.

Упражнение «Лестница достижений»

Участники получают задание подумать о цели, которую они хотели бы достичь в ближайшем году, а затем кратко описать ее. Далее на альбомном листе каждый участник начинает рисовать небольшую лесенку, состоящую из шести ступенек. Так, самая нижняя ступенька будет означать то состояние, когда поставленная цель еще не осуществлена, а верхняя – состояние, когда цель достигнута полностью. После этого участникам нужно записать около обеих ступенек по несколько различных признаков, не более трех, которые обозначают все особенности полученной ситуации. Затем они пытаются понять, где именно, на какой ступеньке стремления к цели они сейчас стоят, отметить данную позицию и описать ее небольшими фразами. После завершения основной части работы, участники обдумывают, что именно необходимо сделать, чтобы подняться в результате хотя бы на одну ступеньку выше? После выполнения упражнения каждый участник отвечает на вопрос: когда будет сделан настоящий шаг, чтобы попытаться достичь поставленной цели, для начала на одну ступеньку?

Вопросы для обсуждения: Как вы оцениваете эффективность и полезность целеполагания? Есть ли у вас цели, для реализации которых вы бы хотели применить данный метод?

Упражнение: «Где взять силы, чтобы жить»

В ситуациях стресса мы часто оказываемся в затруднительном положении и не знаем, как нам поступить и где взять сил, чтобы справиться с ситуацией. Для этого нам нужно обратить свой взор внутрь, чтобы найти свои скрытые ресурсы внутри себя. Можно воспользоваться техникой, которая поможет нам ответить на вопрос: где взять силы, чтобы жить? Это инвентаризация своих положительных качеств и успехов.

Участникам предлагается поделить лист бумаги на три колонки и заполнить их:

- Мои лучшие черты (которые нравятся и составляют сильную сторону личности)
- Мои способности и таланты (в любой сфере, все, которыми участники гордятся)
- Мои достижения (в любой области, даже самые незначительные)

Обсуждение: что вызывало затруднения? Может быть, вы открыли в себе новые таланты?

Упражнение «Смятая бумага»

Ведущий вызывает добровольца. Просит встать его в двух метрах от корзины и забросить в нее как можно больше смятых газет. Через минуту участника необходимо остановить и подсчитать количество попаданий. Далее ведущий вызывает следующего добровольца. Его задача – забросить газет больше, чем предыдущий участник. Далее выходит третий доброволец. Ведущий задает ему вопрос: «Ты видел, каких результатов достигли предыдущие участники. Как ты считаешь, чего достигнешь ты?»

После выполнения упражнения проводится обсуждение. В каком случае, на ваш взгляд, участники достигали лучших результатов:

- когда просто бросали бумагу, или, когда перед ними стояла определенная задача?
- когда эта цель была поставлена кем-то или ими самими?
- что важно для успешной реализации цели?

Упражнение «Жизненный путь»

Участникам предлагается выполнение коллажа на тему: «Мой жизненный путь». Ведущий зачитывает текст, подготавливающий к выполнению коллажа: «Вы шагаете по дороге, название которой – Жизнь... Откуда вы идете и куда? Есть ли у вас главные достижения? Что придает вам сил, чтобы идти по жизненному пути, и наоборот, что мешает? Какие предметы находятся вокруг вас? И какова конечная цель?...»

Коллаж создается участниками с целью демонстрации их жизненного пути, с учетом различных планов, окружения и достижений. Данное упражнение должно выполняться самостоятельно и индивидуально. Для выполнения коллажа участникам предлагается использовать вырезки из журналов, а также самостоятельно дополнять свой коллаж рисунками, красками, цветными карандашами или фломастерами. На создание коллажей отводится около 20 минут, затем участниками осуществляется презентация, в качестве небольшой экскурсии, где все они в порядке очереди становятся экскурсоводами, демонстрирующими группе собственную работу.

Смысл данного упражнения заключается в развитии способности планирования своего жизненного пути. Это занятие позволяет задуматься над важностью некоторых событий, стремления к поставленным целям и решения трудностей.

Вопросы для обсуждения:

- какие впечатления и эмоции появляются при взгляде на собственный коллаж?
- удалось ли заметить новые подробности своей жизни?
- реально ли то будущее, нарисованное на коллаже?
- как можно постараться его достичь?

Упражнение «Ценности»

Участникам группы раздаются списки возможных человеческих ценностей:

- интересная работа
- хорошая обстановка в стране
- общественное признание
- материальный достаток
- любовь
- семья
- удовольствия, развлечения
- самосовершенствование
- свобода
- справедливость
- доброта
- честность
- искренность
- вера
- целеустремленность

Затем каждому предлагается выбрать из списка пять самых главных для него ценностей и две ценности, которые не очень значимы в данный момент. После этапа индивидуальной работы участники объединяются в малые подгруппы (по 3-4 человека) и обсуждают свои варианты. Затем происходит общегрупповое обсуждение, во время которого участники делятся своими впечатлениями.

Упражнение «Ассоциации»

Предлагается запустить цепочку ассоциаций. Ведущий называет слово, понятие, а участники быстро, практически не задумываясь, называют слова (существительные, прилагательные, глаголы, образы животных, людей, героев), которые ассоциируются с этим словом... Пример: «зима»..., «человек»..., «жизнестойкость». Подведение итога и формулировка ответа на вопрос: «Что такое жизнестойкость?»

Упражнение «Социальная реклама»

Необходимо придумать социальную рекламу такого качества личности как жизнестойкость. Что бы вы сказали, показали или нарисовали с целью прорекламировать жизнестойкость? Для этого важно разделиться на три группы. Первой группе необходимо составить текст, второй - нарисовать иллюстрацию, а третьей - изобразить в инсценировке. Каждой группе дается время на обсуждение (5 минут). Важно прийти к общему мнению и в предложенной форме прорекламировать данное качество личности – жизнестойкость. Можно использовать литературные, художественные образы, просить помощи, поддержки.

Обсуждение:

- Что было интереснее всего?
- Что вызвало затруднение? Как вы это преодолели?
- Изменились после этой совместной работы ваши личные представления о жизнестойкости.

Упражнение «Чемодан»

Собираясь в дальнюю дорогу, человек берет с собой необходимые вещи, собирает чемодан. На пути к успеху каждому может потребоваться что-то свое. Участники на листочках пишут, что бы они взяли с собой в жизненный путь к успеху, и прикрепляют на чемодан. Чемодан может быть нарисован на листе ватмана и прикреплен к доске.

Упражнение «Оценка ресурсов и препятствий»

Составляется список ресурсов, необходимых для достижения целей, которыми участники уже обладают (черты характера, друзья, которые поддерживают и могут помочь, финансовые ресурсы, уровень образования, энергия, время и т.п.). Ведущий предлагает вспомнить случаи из своей жизни, когда они чувствовали, что достигли успеха. Это не обязательно может быть важное событие. Предлагается ответить на вопрос, какие из ресурсов они использовали максимально эффективно. Необходимо вспомнить 3-5 таких случаев, записать их.

Осознание препятствий: Участникам предлагается в нескольких словах сформулировать, что препятствует иметь все то, о чем они мечтают, к чему стремятся сейчас.

Упражнение «Личные стратегии успеха в трудной жизненной ситуации»

Задача участников – разработать собственную стратегию достижения успеха. Для этого можно попытаться смоделировать кого-то, кто уже достиг того, к чему мы стремимся. Это могут быть люди, которых вы хорошо знаете, либо известные личности. Необходимо записать имена 3-5 человек и в нескольких словах описать их личностные качества и поведение, которые привели к успеху. После этого закрыть глаза и представить, что каждый из этих людей собирается дать вам совет. Записывается основная идея. Необходимо писать первое, что придет в голову.

Упражнение «Мой жизненный выбор зависит от...»

Инструкция участникам: «Наше занятие будет посвящено осознанию ваших ценностей, а также формированию умения ставить реальные цели и выбирать адекватные способы их достижения. Давайте сейчас по кругу каждый закончит фразу: «Мой жизненный выбор зависит от...».

Процедура: ведущий записывает наиболее часто повторяемые ответы на доске. Делается вывод о многообразии жизненных выборов и степени личной ответственности за будущее.

Упражнение «В чем мне повезло в этой жизни»

Участники группы разбиваются на пары. Ведущий предлагает задание: «В течение 3 минут расскажите своему партнеру о том, в чем вам повезло в этой жизни. Через 3 минуты поменяйтесь ролями».

После упражнения проводится короткий обмен впечатлениями. Это упражнение, помимо собственной ценности, повышает уровень жизненного оптимизма, создает хороший настрой на работу.

Ролевая игра «Встреча через 10 лет»

Ведущий предлагает участникам поставить спектакль, режиссерами, актерами и зрителями которого будут они сами. Название пьесы «Встреча через 10 лет».

Необходимо обговорить с участниками примерный сценарий, место встречи, обстановку, напомнить о том, чтобы они продемонстрировали все полученные знания, умения, навыки, особое внимание обратили на подачу и принятие обратной связи. В ходе подготовки и проведения встречи ведущий, по возможности, не участвует, реагируя только на прямые вопросы и просьбы к нему. После того как участники все обсудят

и подготовятся к встрече, надо предложить им выйти за дверь на 5-10 минут и вжиться в образ себя через 10 лет, а потом сыграть. Проводить анализ после окончания игры не следует.

Формирование позитивной временной перспективы

Понятие «временная перспектива» используется для описания «жизненного пространства личности», которое включает прошлое, настоящее и будущее. Она представляет собой своего рода точку отсчета, относительно которой человек воспринимает и оценивает свое прошлое, настоящее и будущее.

Временная перспектива – это целостное восприятие отношений между прошлым, настоящим и будущим, которые в свою очередь состоят из событий, происходящих в жизни человека, имеющих для него определенную значимость.

Чем большим количеством событий человек наполняет указанные временные периоды, тем ярче, полноценнее, содержательнее и осмысленнее для него существование.

Наше поведение, эмоции, мотивация находятся под влиянием временной перспективы. Поэтому очень важно научиться определять цели своей жизни, развивать навыки планирования, соотносить ближнюю и дальнюю перспективу.

Упражнение «Линия жизни» (В.Н. Куницына)

Инструкция участникам: начертите длинную горизонтальную линию, которая будет означать ваш жизненный путь от самого рождения. Затем поставьте на ней 2 точки («рубежи»), отграничивающие ваше прошлое от настоящего и настоящее от будущего. Отметьте, какие события, причины, факты, послужили для определения «рубежа». Подчеркните главные события.

Вопросы:

1. Вспомните и проанализируйте чувства, которые вы испытывали в каждой значимой ситуации. С течением времени они изменились?
2. Какие качества и ценности вы для себя открыли или приобрели в тех или иных ситуациях?
3. Какой я хочу видеть свою жизнь: завтра, через неделю, через месяц, через год, через 5 лет, через 10 лет, к середине своей жизни?
4. Кем я хочу быть сегодня, через несколько лет?

5. Какие способности и возможности я имею, чтобы стать таким?
6. Какие препятствия могут возникнуть на моем пути, как я могу их преодолеть?

Упражнение «Три желания» (И.Г. Малкина-Пых)

Инструкция участникам: вы нашли старую запечатанную бутылку, выброшенную волнами на берег. Вы открыли ее, оттуда появился джинн и пообещал исполнить три ваших желания. Когда будете обдумывать, что загадать, помните, что желания должны оставаться в пределах человеческих возможностей. Они должны быть увлекательными, но правдоподобными.

1. Напишите ваши три желания.
2. Выберите одно, наиболее важное для вас.
3. Напишите о своем желании четко и подробно, как о главной жизненной цели.
4. Что вы делаете или собираетесь сделать для достижения этой цели?
5. Каковы препятствия для ее достижения?
6. Если хотите, повторите пункты 3–5 для оставшихся двух желаний.

Обсуждение: что вы чувствовали, когда писали о своей цели, принимая ее всерьез? Почему?

Упражнение «Мое прошлое, настоящее и будущее»

Каждый участник чертит длинную горизонтальную линию, которая будет означать его жизненный путь от самого рождения. Инструкция участникам: на линии нужно отметить точку, которая будет обозначать момент вашего рождения (точка А), и еще одну точку, в которой, по вашему мнению, вы находитесь сейчас (точка Б). Между точками А и Б располагается ваше прошлое, а справа от точки Б - будущее.

Между точками А и Б (в прошлом) надо отметить наиболее значимые позитивные события.

Участникам необходимо подумать и ответить на вопросы: почему данные события важны? Кто из близких людей разделил с вами радость?

Далее «в будущем» следует отметить несколько важных и значимых событий и ответить на вопрос: что сейчас я могу сделать, чтобы позитивные события в будущем состоялись и были наиболее успешными?

В завершении упражнения следует предложить участникам назвать позитивные события настоящего. Они могут быть не глобальными. Ведь даже теплое общение с друзьями и близкими – это тоже позитивный момент.

Упражнение «Карта будущего» (И.Г. Малкина-Пых)

Представление своего будущего в виде карты местности позволит участникам более четко осознать свои цели. Метафорическое выражение целей в виде пунктов на карте, а путей их достижения в виде улиц и дорог помогает участникам создать в воображении наглядную картину своего будущего. После создания такой карты каждый сможет соотнести цели между собой и понять, насколько они сочетаются друг с другом, какие препятствия встречаются на пути к ним, какие новые возможности открываются.

Инструкция: Начертите карту своего будущего. Ваши глобальные цели обозначьте как пункты местности, в которых вы хотели бы оказаться. Обозначьте также промежуточные большие и маленькие цели на пути к ним. Придумайте и напишите названия для «пунктов-целей», к которым вы стремитесь в своей личной и профессиональной жизни. Нарисуйте также улицы и дороги, по которым вы будете идти. Как вы будете добираться до своих целей? Самым коротким или обходным путем? Какие препятствия вам предстоит преодолеть? На какую помощь вы можете рассчитывать? Какие местности вам придется пересечь на своем пути: цветущие и плодородные края, пустыни, глухие и заброшенные места? Будете ли вы прокладывать дороги и тропы в одиночестве или с кем-нибудь? У вас есть 30 минут.

Обсуждение:

- Где находятся важнейшие цели?
- Насколько они сочетаются друг с другом?
- Где вас подстерегают опасности?
- Откуда вы будете черпать силы для того, чтобы достичь желаемого?
- Какие чувства вызывает у вас эта картина?

Упражнение «Растущие цели» (И.Г. Малкина-Пых)

Инструкция: Подумайте, пожалуйста, о том, к чему вы стремитесь, о тех состояниях, достижение которых доставляет (или может доставить) вам удовольствие.

Назовите, пожалуйста, четыре таких состояния, воспользовавшись следующим ассоциативным рядом:

1. Зимняя цель – никому не видна и редко осуществляется, поскольку лежит глубоко в земле в виде зернышка. Может вырасти в цель, видную и красивую при соответствующем уходе и заботе.
2. Весенняя цель – при данных условиях уже проросла, но росток нежный и беззащитный, может быть легко затоптан.

3. Летняя цель – созрела и цветет, цветы всем видны и очевидны, могут быть и плоды.
4. Осенняя цель – зрелая и плодоносящая, требует лишь постоянного полива, цвести и плодоносить при должном уходе будет долго.

После непродолжительной подготовки, в ходе которой участники формулируют свои цели на листках бумаги, ведущий предлагает каждому рассказать группе о собственных целях.

Обсуждение:

- Можете ли вы сказать, что эти цели могли бы быть привлекательны и для вас самих?
- Действительно ли речь идет о целях или мы имеем дело со средствами?

Упражнение «Планирование будущего»

Участникам предлагается написать приблизительный план своего будущего. При этом рекомендуется для начала выделить основные сферы, присутствующие в жизни каждого человека: семейную, профессиональную, досуговую.

Инструкция: «В каждой сфере необходимо наметить главные достижения, которых вы хотели бы добиться, события, которые могут произойти или вы бы хотели, чтобы они произошли. Постарайтесь поставить более-менее реальные цели и спрогнозировать реальные события.

Теперь нужно выделить ближние и ближайшие цели, как этапы и пути достижения дальних целей. Можно расположить их в хронологическом порядке и даже написать приблизительные даты».

Обращается внимание на наличие или отсутствие противоречий между целями и событиями из разных областей вашей жизни. Помогают ли они друг другу или не оказывают друг на друга никакого негативного влияния? Важно постараться согласовать их.

Далее участникам предлагается оценить свои собственные достоинства и недостатки, которые могут повлиять на успешность достижения различных целей и определить пути преодоления этих недостатков.

Далее необходимо отметить все внешние препятствия на пути к обозначенным целям, после чего определить пути преодоления внешних препятствий.

Важно также предложить присутствующим оценить возможность резервных вариантов в разных сферах жизни (на случай непреодолимых

препятствий или глубокого противоречия между целями из разных сфер жизни).

Последним этапом выполнения упражнения является ответ на вопрос: «С каких целей вы начнете практическую реализацию своего плана. Укажите конкретную дату».

По возможности необходимо провести групповое обсуждение.

Упражнение «Объявления» (И.Г. Малкина-Пых)

Выполняя это упражнение, участники могут сформулировать и проговорить вслух свои цели, утвердиться в них и принять их как само собой разумеющееся.

«У каждого из нас есть цели, которые мы держим в голове, в сердце и в душе. К чему вы стремитесь в своей жизни? Вы можете сейчас набросать объявления о целях, которые для вас очень важны. Это могут быть самые разнообразные объявления: покупка недвижимости или квартиры, предложение рабочих мест, обмен или «Разное». Вы можете написать объявления о поиске партнера, друга, ребенка, консультанта, сотрудника и т. п. или же изобрести абсолютно новую разновидность объявлений.

Указывайте каждый раз:

- что именно вы ищете,
- каковы ваши конкретные пожелания,
- что вы готовы предложить взамен.

Снабдите тексты объявлений своими координатами. Где бы вы хотели опубликовать свои объявления? Если вам не удастся подобрать подходящую газету или журнал, придумайте новые.

Обсуждение: легко ли было сформулировать цели, конкретизировать пожелания и то, что вы готовы предложить взамен желаемого?

Техника первичного прояснения будущего (Ю. Ушакова)

Подростку предлагается в беседе (индивидуальной или групповой) письменно ответить на следующие вопросы:

1. Какой я хочу видеть свою жизнь:

- Завтра –
- Через неделю –
- Через месяц –
- Через год –
- Через 5 лет –
- Через 10 лет –

-
- К середине своей жизни –
 - 2. Кем я хочу быть сегодня –
 - 3. Кем я хочу стать через несколько лет –
 - 4. Какие способности я имею, чтобы стать таким:
 - 5. Какие препятствия могут возникнуть на моем пути:
 - 6. Что я собираюсь делать по использованию своих способностей и возможностей:
 - 7. Что я собираюсь делать со своими препятствиями и ограничениями:

В последующем необходимо провести обсуждение написанного (в индивидуальной форме или во время групповой беседы).

Упражнение «Четыре возраста»

Цель упражнения – создание предпосылок для более осознанного и осмысленного взгляда на собственный жизненный путь, способствует поиску ресурсов, уникальных для каждого из возрастов, и установлению взаимопонимания с людьми, находящимися на других этапах жизненного пути.

Участников просят индивидуально выполнить четыре небольших рисунка людей разного возраста:

1. ребенок,
2. подросток,
3. взрослый,
4. пожилой человек.

Когда эта часть работы закончена (обычно на нее требуется 10 - 12 мин), участникам предлагают объединиться в подгруппы по 4 - 5 человек. Внутри подгрупп они демонстрируют свои рисунки и рассказывают о том, какой смысл хотели вложить в них (7-10 мин). Потом их просят обсудить и коллективно выработать характеристику каждого из этих возрастов, дав ответы (можно сразу по несколько вариантов) на следующие вопросы:

- Что в этом возрасте человеку важнее всего?
- Какие в этом возрасте есть уникальные возможности, которых нет ни в каких других возрастах?
- Что чаще всего делает людей этого возраста более счастливыми?

На эту часть работы отводится еще 10-15 мин, потом представителям каждой из подгрупп дается слово для того, чтобы озвучить перед общей аудиторией найденные варианты ответов.

Обсуждение. Размышляя об этом упражнении, что вы могли порекомендовать, чтобы более результативно общаться с представителями каждого из возрастов, найти взаимопонимание с ними? Как вы думаете, в чем состоят уникальные возможности именно вашего возраста? Как вы сами изменились и еще будете меняться при переходе от возраста к возрасту?

Развитие стрессоустойчивости у подростков

Стресс – это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету. Стресс в небольших количествах нужен всем, так как он заставляет думать, искать выход из трудной ситуации, без стресса вообще жизнь была бы скучной. Но с другой стороны, если стрессов становится слишком много, организм слабеет, теряет силы и способность решать проблемы.

Мини-лекция «Мифы и правда о стрессе»

Основные симптомы стресса:

- постоянное чувство раздраженности, подавленности, причем порой без особых на то причин,
- плохой, беспокойный сон,
- депрессия, физическая слабость, головная боль, усталость, нежелание что-либо делать,
- снижение концентрации внимания, затрудняющее учебу или работу,
- проблемы с памятью и снижение скорости мыслительного процесса,
- невозможность расслабиться, откинуть в сторону свои дела и проблемы,
- отсутствие интереса к окружающим, даже к лучшим друзьям, к родным и близким людям,
- постоянно возникающее желание поплакать, слезливость, иногда переходящая в рыдания, тоска, пессимизм, жалость к себе любимому,
- снижение аппетита или, наоборот, чрезмерное поглощение пищи,
- нередко появляются нервные тики и навязчивые привычки: человек покусывает губы, грызет ногти и т.п.,
- суетливость, недоверие ко всем и к каждому.

Если вы находитесь в стрессовом состоянии, это означает одно: ваш организм среагировал на какой-либо внешний раздражитель.

Как у многих сложных и многогранных понятий, у стресса тоже существуют свои мифы. Мифами о стрессе называют широко распространенные ошибочные представления относительно стресса, его причин и последствий. Чтобы эффективно управлять стрессом, важно понимать ошибочность этих представлений. Разберем несколько наиболее часто встречающихся мифов о стрессе и опровергнем их.

Миф	Опровержение
От стресса страдают только слабые люди.	Скорее наоборот. Наиболее сильные стрессы обычно испытывают активные волевые люди, которые ставят себе сложные цели и стремятся достичь их в минимальный отрезок времени. Высокий уровень притязаний вызывает перегрузку, перегрузка приводит к стрессу.
Я не могу отвечать за стресс в моей жизни, так как стресс в наше время неизбежен, и мы все его жертвы.	Подавляющее большинство стрессов вызывается психологическими причинами, каждая из которых содержит две составляющие. Одна из них – ситуация, которая вызывает стресс, вторая – отношение человека к этой ситуации. Стрессовую реакцию запускает не столько то, что происходит с человеком, сколько то, что он об этом думает, т.е. чаще всего причиной стресса являются мысли самого человека.
Единственное, что нужно сделать при чрезмерном стрессе, – это просто отдохнуть.	Если человек не сможет избавиться от избыточного напряжения, выходные или отпуск не принесут существенного результата. Чтобы научиться эффективно справляться с чрезмерным стрессом, часто бывает необходимо пройти специальный курс обучения релаксации или другим способам управления стрессом.
Чем меньше стрессов, тем лучше.	Необязательно. С одной стороны, низкий уровень стресса на протяжении долгого периода времени неизбежно приводит к снижению стрессоустойчивости, и впоследствии даже умеренный стресс оказывается трудно переносимым. С другой стороны, слишком малый уровень стресса сам по себе является ещё одной причиной стресса, т.к. для нормальной, полноценной жизни необходим некий оптимальный уровень напряжения. Если он ниже (или выше) привычной нормы, организм должен приложить дополнительные усилия, чтобы к нему приспособиться, а любое приспособление всегда связано со стрессом.
Целью преодоления стресса является полное его устранение.	Стресс не может быть устранён полностью. Напряжение – это часть жизни. Цель управления стрессом – контроль уровня стресса и управление напряжением с тем, чтобы вовремя дать организму возможность восстановиться и не позволить длительному стрессу вызвать серьёзные проблемы.
Любой стресс вреден.	Даже сильный стресс может быть и вредным, и полезным. Что касается умеренного уровня стресса, то он часто помогает нам справиться с новыми обстоятельствами, предотвратить неприятности, достичь максимального результата в работе или учёбе, в срок выполнить работу. Иными словами, умеренный стресс чаще более полезен, чем вреден.

Мини-лекция «Как повысить стрессоустойчивость?»

Механизмы возникновения стресса детально изучены и достаточно сложны: они связаны с нашей гормональной, нервной, сосудистой системами. Надо отметить, что сильные стрессы влияют на здоровье. Стресс снижает иммунитет и является причиной многих заболеваний (сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных и др.). Поэтому необходимо уметь сопротивляться стрессовому состоянию и задавать себе позитивную жизненную установку, а для этого важно развивать стрессоустойчивость.

Стрессоустойчивость – это не просто черта характера, а целый комплекс свойств личности, благодаря которым человек легче справляется с любыми потрясениями. Стрессоустойчивым людям свойственны следующие особенности:

Умение прогнозировать. Способность предугадывать последствия своих действий или внешних событий – один из ценнейших навыков успешных людей. Данное умение полезно и для устойчивости к стрессу. Человек, заведомо зная, что может произойти, готов к любому исходу.

Самоуверенность. Высокая самооценка и уверенность в собственных силах помогают не поддаваться панике и унынию. Если же человек не уверен в себе, его способность противостоять стрессу значительно снижается, он начинает беспокоиться из-за каждой мелочи.

Пережитый в прошлом стресс. Люди, сталкивавшиеся ранее со сложными стрессовыми ситуациями, прекрасно знают, что лишние переживания не помогают справиться с проблемами. И каждая новая сложная ситуация закаляет их нервную систему, делая её ещё менее восприимчивой к стрессу.

Мотивированность. Если у человека есть серьезная мотивация, и он прямо сейчас движется к цели, которую считает чрезвычайно важной для себя, никакие расстройства не могут выбить его из колеи. Когда же мотивации нет, стресс может ввести человека в уныние и остановить его прогресс.

Любой человек, задумывающийся о том, как повысить стрессоустойчивость, должен в первую очередь обратить внимание на перечисленные пункты. Научившись прогнозировать последствия, можно быть заведомо готовым к большинству стрессовых ситуаций. Нелишним будет поработать над самооценкой и мотивацией. А стрессовые ситуации нужно воспринимать как ценный опыт, который позволит в будущем справиться с подобными испытаниями гораздо лучше.

Также на стрессоустойчивость сильно влияет тип темперамента. Лучше всего со стрессом справляется жизнерадостный сангвиник. Спокойный флегматик более восприимчив к неудачам, но всё же держит себя в руках. Холерик может сильно понервничать и часто действует импульсивно. Но хуже всех со стрессом справляется меланхолик, который грустит из-за каждой мелочи, а любая настоящая неудача может вогнать его в депрессию.

Также стрессоустойчивость зависит от жизненных принципов человека, его способности самостоятельно решать проблемы и отвечать за собственные ошибки. Самоуверенный позитивный человек, твердо знающий, что все его жизненные обстоятельства – это результат его собственных действий, в любом случае будет гораздо более устойчив к стрессу, чем тот, кто считает, что вся его жизнь зависит исключительно от везения, обстоятельств и чужих решений.

Как повысить стрессоустойчивость?

Принимать происходящее. Иногда отправной точкой всех позитивных изменений является *принятие ситуации*. Зачастую мы убегаем от проблем, не решаясь посмотреть им в лицо. В то же самое время использование всех работающих стратегий совладания со стрессом возможно только после честного признания сложившейся ситуации.

Выбирать активное поведение и творческий поиск. Активное поведение, о котором идёт речь, схоже с детской игрой. Здесь на первый план выходит не результат, а сам процесс, приносящий удовольствие, вызывающий неподдельный интерес. «Горение» идеей, мечтой, делом, стремление к цели снижает тревожность и делает людей менее подверженными стрессу.

Искать в стрессовых ситуациях возможность своего развития. Человек копит стратегии устойчивости к стрессу всю свою жизнь. С возрастом мы чаще видим возможные точки роста и позитивные моменты в возникающих стрессовых ситуациях и реже выбираем стратегию ухода от проблемы и её отрицания.

Сделать физическую активность неотъемлемой частью своей жизни. Исследования связи физической активности, стратегий совладания со стрессом и благополучия человека подтверждают, что регулярные физические упражнения действительно помогают нам преодолевать стресс.

Выбрать приоритетную задачу и сосредоточиться на её решении. В сложных ситуациях трудно сосредоточиться на одной единственной

проблеме. Мы часто хватаемся за несколько мыслей или дел и не справляемся с нагрузкой. Выберите наиболее приоритетную задачу, оставив остальные без внимания, и сосредоточьтесь на главном.

Сконцентрироваться на будущих действиях. Акцентируйте свое внимание на будущих действиях (а не на поиске виноватых или глобальном обвинении себя в произошедшем).

Планировать. Составление расписания дел с последующим их выполнением неминуемо повышает уровень удовлетворенности жизнью.

Нести ответственность только за свою часть работы. Когда вы не можете контролировать ситуацию, неминуемо возникает эмоциональное напряжение. Снизить его можно, осознав или напомнив себе, что любая проблема или ситуация состоит из факторов, которые можно контролировать, и факторов, которые вам неподвластны. Вспомните любую ситуацию, которая вызывает у вас стресс. Нарисуйте круг, в верхней части которого отразите всё, что можете контролировать, а в нижней – то, чем не можете управлять. Концентрируйтесь только на том, что имеете возможность исправить.

Сотрудничать с людьми, которые значимы для вас. Ищите тех, кем вы восхищаетесь, кому можете доверять и хотите перенимать опыт. Общение с людьми, которые выступают для вас своеобразными «маяками», поможет найти ресурсы для преодоления возникающих сложных ситуаций.

Помогать людям. Продолжайте круговорот взаимопомощи в природе. Знание того, что вы можете быть для кого-то важными и значимыми, даёт дополнительные силы для решения трудностей и повышает вашу веру в себя.

Обращаться к другим за инструментальной и эмоциональной поддержкой. Человек, который находит в себе силы признать, что ему необходима поддержка в виде каких-то инструментов работы, совета, мнения, и просто слов поддержки легче идёт вперед и получает больше знаний, энергии и возможностей общения.

Смеяться. Кроме житейской мудрости о том, что смех продлевает жизнь, мы имеем научные подтверждения снижения эмоционального выгорания в стрессовых ситуациях у людей с развитым чувством юмора.

Выражать негативные эмоции. Искать способы экологичного выражения гнева, агрессии, фрустрации: покричать во время игры в волейбол или на аттракционах, потопать ногами, сказать о своих чувствах, прекратить то, что не нравится и т.д. Ваш лучший способ знаете только вы.

Меньше беспокоиться о негативном влиянии стресса. Начать надо с изменения отношения к стрессу. Разрешение трудной ситуации – это новый бесценный опыт, который обязательно пригодится, если подобная ситуация через некоторое время возникнет снова.

Вовремя перезагружаться. Помните о необходимости пополнения ресурсов, вовремя делайте передышку, уделяйте внимание своему режиму труда и отдыха, старайтесь нормализовать сон. Сделайте душевное спокойствие своим приоритетом и прочностройте эту идею в свою жизнь. Даже компьютер начинает работать хуже, если его не выключили вовремя.

Отдыхать от информационной перегруженности. Ежедневно, пока мы бодрствуем, нас посещает примерно 60000 мыслей. Кроме этого, мы получаем информацию из различных СМИ, личных мессенджеров, от случайных прохожих, коллег, друзей и членов семьи. Чтобы сохранить энергию, определите для себя, в какое время и в каком объёме вы впускаете в свое пространство всю эту информацию. Чётко установите, когда вы доступны для других, а когда нет.

Вовремя говорить «нет». Смотрите на свой отказ как на способ сохранения энергии, которую вы можете направить на помощь себе в стрессовой ситуации.

Работать со своей физиологической реакцией на стресс. Мы можем нормализовать своё состояние, используя различные техники дыхания и способы расслабления.

Упражнение «Личные границы»

Участники делятся на пары. Один из них становится спиной. Второй отходит приблизительно на три метра, затем медленно начинает приближаться к первому. Задача участника, стоящего спиной, почувствовать, какие ощущения в теле возникают по мере приближения партнера.

Если первому становится неприятно, дискомфортно, он может остановить движение второго словом «стоп».

Затем поворачивается к нему лицом и смотрит, насколько близок к нему партнер.

Далее участники меняются ролями.

После выполнения упражнения проводится обсуждение:

- что вы чувствовали?
- ожидаемым ли оказался результат?
- что было легким, а что сложным в выполнении упражнения?

Упражнение «Квадрат»

Ведущий предлагает подросткам встать в круг и закрыть глаза. Задание группе – не открывая глаз, перестроиться в квадрат. Примечание: после того, как квадрат будет построен, не разрешать открывать глаза. Важно спросить, все ли уверены, что они стоят в квадрате? Квадрат действительно должен быть ровным. И только после того, как абсолютно все согласятся, что стоят именно в квадрате, участникам можно открыть глаза. Так же можно строиться в другие фигуры.

Вопросы для обсуждения:

- как восприняли задание?
- что показалось легким, в чем возникли затруднения?
- те, кто выразил неуверенность по поводу правильности выстроенной фигуры – что именно вызвало это чувство? Что было не так?

Упражнение «Кочки»

Выбирается пара ведущих. Остальным участникам выдается лист бумаги А4. Все собираются в одном конце класса, и ведущий поясняет, что впереди – болото, листья – это кочки, все участники – лягушки, а ведущие – крокодилы. Задача группы – не потеряв ни одной лягушки, добраться до противоположного конца комнаты. Наступать можно только на кочки. Крокодилы могут топить (забирать) оставленные без присмотра кочки. Наступать можно только на кочки. Если лягушка оступилась, или не все лягушки смогли перебраться на другой берег, потому что не осталось чокек, то выиграли крокодилы, и игра начинается сначала.

Вопросы для обсуждения:

- что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания? что чувствовали те лягушки, которые шли первыми, а что чувствовали те, кто замыкали цепочку?
- как чувствовали себя крокодилы?
- как лягушки воспринимали ситуации, когда крокодилы топили кочки?
- как часто возникают в жизни ситуации, в которых существуют жесткие ограничения?
- что помогает, а что мешает с ними справиться?

Примечание: важно подвести к понятию стресса и стрессоустойчивости как качества, помогающего разрешать сложные ситуации.

Упражнение «Аукцион»

Подросткам предлагается разбиться на 2-3 группы (в зависимости от количества участников). Им раздаются листы бумаги и ручки. Каждой группе предлагается придумать как можно большее количество способов справиться со стрессом. Затем группами озвучиваются их способы, которые ведущий фиксирует на доске в колонки.

Вопросы для обсуждения:

- какие способы оказались самыми популярными и встречаются у всех участников?
- какие способы оказались редкими?
- какие способы наиболее эффективны для каждого из участников?

Если тот или иной способ релаксации озвучен не был, ведущий сам называет этот способ и предлагает его опробовать.

Игра «Камешек в ботинке»

Ведущий: В моей руке маленький камешек. Представьте себе, что такой камешек попал в ваш ботинок. Что вы будете чувствовать? Возможно, сначала этот камешек не будет вам сильно мешать, и вы даже забудете вытащить, когда придете домой и разуетесь. Но если камешек так и останется в ботинке, то через некоторое время ноге станет больно, и этот маленький камешек уже будет казаться большим. Тогда вы разуетесь и вытряхните его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема станет большой – теперь уже придется лечить ногу.

Когда мы обиженные, злимся или взволнованы, то сначала это может показаться маленьким камешком в ботинке. Если от него не избавиться, могут возникнуть проблемы. Поэтому всегда полезно говорить о своих проблемах сразу, как только вы это почувствовали. Если вы скажете нам: «У меня камешек в ботинке», то мы будем знать, что вам что-то мешает, и будем готовы вас выслушать.

Предложить участникам на небольших листах бумаги сформулировать одну свою проблему и положить лист в ящик. Каждый из участников тренинга позже вытягивает один из листов и предлагает свой вариант решения проблемы. Так находят решения все предложенные ситуации, возможно, совместными усилиями.

Советы должны быть действенными и конкретными.

Вывод: чтобы маленькая обида не превратилась в большую, о своих неприятных ощущениях надо говорить сразу.

Мозговой штурм

Давайте подумаем, как можно снять такое напряжение и беспокойство после перенесенного стресса?

1. Узнать все, что возможно о том, что произошло.
2. Отвлечься от происходящего (не застревать в стрессовой ситуации).
3. Подготовить себя и к успеху, и к неудаче.
4. Иметь запасной план – прекрасный способ уменьшить стресс.
5. Снизить важность события.
6. Расслабиться
7. Мыслить позитивно (посмеяться или найти что-то полезное в случившемся)
8. Выплеснуть накопившуюся негативную энергию наружу. Например, помыть посуду, поиграть в футбол, побить «грушу» (подушку) и др.

Упражнение «Рак-отшельник»

Описание упражнения. Участники разбиваются на тройки. Два человека из каждой тройки встают лицом друг к другу берутся за руки и изображают морскую раковину – «домик» для рака-отшельника. Третий участник находится между ними и изображает «жильца» – рака-отшельника. Водящий дает команды:

«Жильцы ищут домики»: по этой команде «раки-отшельники» выходят из своих убежищ и стремятся занять новые, а «раковины» остаются на месте.

«Домики ищут жильцов»: «раки-отшельники» остаются на месте, а «раковины», не разжимая рук, перемещаются в поиске новых жильцов.

«Буря»: по этой команде все покидают свои места, «раки-отшельники» начинают искать себе новые убежища, а «раковины» – новых жильцов.

Игра проходит интереснее, если количество участников таково, что кто-то один каждый раз остается «бездомным» (он и становится очередным водящим).

Обсуждение. Какие умения развивает эта игра? В каких реальных жизненных ситуациях они востребованы?

Упражнение «Спящие львы»

Сидящие участники изображают спящих львов: «Как известно, львы спят с невозмутимым видом, но с открытыми глазами – вдруг обнаружится какая-то опасность?». Водящий свободно перемещается между

ними. Его задача – вывести спящих с открытыми глазами львов из состояния невозмутимости, вызвать у них какую-либо эмоциональную реакцию. Для этого можно делать все что угодно, но не касаться физически других участников и не употреблять в их адрес оскорбительных, нецензурных выражений. Как только водящему удалось вызвать эмоциональную реакцию (например, смех) у какого-то из участников, играющих роли львов, тот встает со своего места и присоединяется к водящему, теперь они «тормошат» остальных игроков уже вдвоем. Когда не выдержит третий участник, он, присоединяется к водящим и т.д. Побеждает тот, кто дольше всех сможет, сохранив невозмутимость, удержаться в положении «спящего льва».

Обсуждение. Какие способы саморегуляции использовали те участники, которым удалось дольше других сохранить невозмутимость, пробывать в положении «спящих львов»? Где в жизни может пригодиться умение сохранять спокойствие? Что важнее: умение не демонстрировать какие-либо эмоции в ответ на происходящее вокруг или умение вообще не испытывать их, внутренне «отключаться» от происходящего?

Упражнение «Два дела»

Доброволец-водящий садится на стул, в упражнении одновременно с ним участвуют еще три человека. Один из них садится напротив водящего и начинает совершать какие-либо движения, постоянно меняя их. Тот выполняет роль «живого зеркала», повторяя все увиденное. Два других участника в это же время садятся от него по бокам и начинают в быстром темпе поочередно задавать ему какие-либо вопросы. Тот должен, не прекращая копирования движений, отвечать на вопросы, по возможности логично и по смыслу. Упражнение продолжается 1–2 минуты, потом на роль водящего приглашается следующий доброволец.

Обсуждение. Что вызывало затруднения при выполнении этого упражнения, а что помогало распределить внимание и успешно справляться сразу с несколькими делами? Когда в жизни возникают ситуации, требующие восприятия информации одновременно из нескольких источников и быстрой реакции на нее? Можете ли вы привести примеры из жизненного опыта, когда на человека специально обрушивают сразу слишком много информации, чтобы он растерялся, утратил возможность здраво мыслить? Какие рекомендации можно дать себе и другим людям, чтобы не растеряться, если вдруг возникнет такая ситуация?

Упражнение «Плюсы и минусы»

Участникам предлагается придумать и кратко, одной-двумя фразами описать примеры двух жизненных событий – хорошего и плохого. Потом участников просят объединиться в подгруппы по 3–4 человека, в них обменяться своими примерами и придумать в каждом из этих событий по три положительных и по три отрицательных момента. Это должно касаться и хороших, и плохих событий. То есть, во-первых – надо постараться найти наряду с положительными и отрицательные стороны, а во-вторых – положительные. Так, например, положительное событие «Внезапно разбогатеть» может иметь отрицательным следствием ухудшение отношений с окружающими людьми (так как они начнут завидовать), а отрицательное событие «заболеть» позволяет прочесть интересную книгу, на которую раньше не хватало времени, отдохнуть от суеты и т. п. Когда эта часть работы завершена (10–15 минут), представители от каждой из подгрупп озвучивают примеры событий, а также положительных и отрицательных следствий каждого из них.

Обсуждение. Мало какие жизненные события можно однозначно отнести к хорошим или плохим, в большинстве из них так или иначе присутствуют и положительные, и отрицательные стороны. Но часто мы замечаем лишь что-то одно, особенно тяжело разглядеть положительные стороны в отрицательных событиях. К чему приводит такая «однобокость» мировосприятия? Как ее можно преодолеть? Что помогает в этом?

Упражнение «Двойные каракули»

Участников просят вспомнить какую-либо свою проблему над разрешением которой они думают в последнее время, и кратко, двумя-тремя фразами, описать ее суть (2–3 минуты). Потом записи на некоторое время откладываются в сторону. Участникам дают по листу бумаги и по два карандаша разных цветов. Один карандаш берется в правую руку, другой – в левую. Участники, закрыв глаза, в течение минуты рисуют одновременно двумя карандашами все, что придет им в голову (чаще всего в итоге получаются неразборчивые каракули двух цветов). После этого участников просят перечитать то, что они записали по поводу своей проблемы, внимательно посмотреть на получившиеся рисунки и предложить как можно больше ассоциаций о том, как эти изображения могут быть связаны с поставленной проблемой и способами ее решения.

Обсуждение. Участники делятся выводами, которые они сделали лично для себя из этого упражнения. При желании они могут также

рассказать более подробно о своей проблеме и о том, какие ассоциации по поводу способов ее решения у них возникли.

Упражнение «Через три года»

Участников просят составить список наиболее важных дел, занимающих их в данный период жизни, и тех проблем, над решением которых они работают (3 – 5 пунктов). Когда список составлен, собравшимся предлагается представить, что они стали старше на три года, и подумать об этих делах и проблемах «задним числом» – словно с тех пор уже прошло три года. Раздумывая над этим, надо ответить на следующие вопросы. Что именно вы сможете вспомнить об этой проблеме? Как она влияет вашу жизнь теперь, по прошествии трех лет?

Если бы такая проблема сейчас встала перед вами, как бы вы стали ее решать? Упражнение может выполняться в подгруппах по 3–4 человека, тогда каждый озвучивает пункты из своего списка и дает ответы на поставленные вопросы. Некоторые участники не хотят выносить подобный материал на публичное обсуждение и предпочитают работать индивидуально. Следует предоставить желающим такую возможность (в этом случае упражнение выполняется письменно, записи остаются у участника).

Обсуждение. Какие виды деятельности и проблемы представляются участникам с позиции «взгляда из будущего» наиболее важными, а какие второстепенными? Насколько это совпадает с представлениями о важности/неважности решения этих же проблем, если судить о них только с позиции нынешнего дня? О чем свидетельствует ситуация, когда понимаешь, что через 3 года не вспомнишь ни одно из тех дел и проблем, которыми озабочен сегодня? Какой вывод сделал лично для себя каждый из участников этого упражнения?

Упражнение «Эмоции стресса»

Инструкция: «Стресс, как правило, сопровождается негативными эмоциями, такими, как злость, страх, грусть и негативными состояниями, такими как раздражение, беспомощность, апатия. Когда люди испытывают:

- страх (ответы детей);
- злость (ответы детей);
- грусть (ответы детей);
- гнев (ответы детей).

Никому не нравится переживать эти эмоции и состояния, однако в природе нет ничего лишнего. Каждая эмоция выполняет определенную функцию и зачем-то нужна так же, как человеку необходима способность испытывать физическую боль, голод или холод». Обсуждение: зачем природа наделила человека этой способностью? (это сигналы об опасности, угрожающей жизни).

Формирование позитивного мышления

Позитивное мышление дает шанс экспериментировать, получать новые сведения и принимать дополнительные возможности в окружающем мире. Человек постоянно развивается, и никакие страхи не сдерживают его. Поскольку происходит фокусировка на позитиве, даже в неудачах личность находит для себя выгоду и подсчитывает то, чему удалось научиться благодаря поражению. Следует обращать внимание на положительные качества, которые личность приобретет, а не сосредотачиваться на негативных убеждениях.

Выделяют три составляющие позитивного мышления:

Позитивное убеждение (убеждающие высказывания с акцентом на то, что человек желает иметь, вербальная формула). «Я хочу стать психологом. Я буду помогать людям находить конструктивный выход из проблемы. Я стану душевным другом и помощником для людей. Я буду психологом».

Позитивный настрой – вера в собственный успех. «Я не умею подтягиваться. Значит, мне нужно проконсультироваться с другом, который знает, как укрепить мышцы рук и правильно дозировать количество подходов при выполнении упражнений».

Позитивное восприятие – видение событий или явлений в позитивном ключе. «Идет сильный дождь. Да, я сижу дома и не могу выйти на улицу, чтобы увидеться с подругой. Приготовлю для нее любимый фруктовый десерт, а когда дождь закончится, она сможет насладиться любимым лакомством».

Позитивное мышление вызывает позитивные чувства и эмоции: счастье, радость, удовлетворенность собой, умиротворение. Негативное мышление основано на прошлом опыте. Пессимист сосредоточен на совершенных ошибках и разочарованиях, он как «копилка» отрицательных эмоций. На проблему он смотрит как на повод к расстройству, отрицает неприятные факты и старается избежать повторной ситуации, но в голове постоянно держит эти факты (негативную для него ситуацию). Пессимист не замечает положительных сторон. Негативное мышление вызывает, в основном, негативные эмоции: страх, гнев, ревность, разочарование, уныние.

К основным характеристикам людей с негативным типом мышления можно отнести следующие:

- стремление жить привычным образом жизни;
- поиск отрицательных сторон во всем новом;

- отсутствие желания получать новую информацию;
- тяга к ностальгии;
- ожидание более тяжелого времени и подготовка к нему;
- выявление подвохов в своих и чужих успехах;
- хочется получить все и сразу, при этом ничего не делать;
- негативное отношение к окружающим людям и нежелание сотрудничать;
- отсутствие в настоящей жизни положительных сторон;
- наличие весомых объяснений того, почему невозможно улучшить жизнь;
- скупость в материальном и эмоциональном плане.

К основным характеристикам людей с позитивным типом мышления можно отнести следующие:

- поиск преимуществ во всем;
- большой интерес к получению новой информации, поскольку это дополнительные возможности;
- неутомимое стремление улучшать свою жизнь; создание идей, планирование;
- стремление много работать ради достижения поставленных целей;
- нейтральное и позитивное отношение к окружающим людям;
- наблюдение за успешными людьми, благодаря чему учитываются их опыт и знания;
- поиск ответов на вопрос о том, почему запланированное обязательно реализуется;
- спокойное отношение к своим достижениям;
- щедрость в эмоциональном и материальном плане (с соблюдением чувства меры).

Мини-лекция «Как формировать позитивное мышление»

Позитивное мышление основано на поиске личностной пользы во всем, что окружает человека. Позитивно мыслящие люди не останавливаются после неудачной попытки, пытаются добиться поставленной цели. Это ключевой момент, который отличает это мышление от негативного.

Получая навыки позитивного мышления, мы:

- избавляемся от страхов и комплексов,
- познаём окружающий мир во всем его многообразии,
- знакомимся с новыми интересными людьми,
- можем качественно улучшить свою жизнь,

- находим позитивные моменты в неудачах,
- получаем опыт из негативных жизненных ситуаций.

Рекомендации по формированию позитивного мышления

1. Применяйте рефрейминг. Рефрейминг – это интерпретация негативных ситуаций в позитивном ключе. К примеру, болезнь и домашнее лечение позволяют посмотреть любимые фильмы. Позитивные стороны могут быть менее значимыми и даже абсурдными – главное, вообще найти их.

2. Записывайте случившиеся за день позитивные события. Неважно, насколько они значительны и в какой сфере жизни произошли. Чем больше их, тем лучше, но начать стоит хотя бы с 3-5. Затем укажите, какие действия привели к этим событиям. Упражнение моментально повышает настроение и вырабатывает привычку обращать больше внимания на положительные события.

3. Чаще улыбайтесь. Даже натянутая улыбка через какое-то время становится реальной и улучшает настроение.

4. Отпускайте прошлое. У большинства из нас найдутся неприятные ситуации прошлых лет, которые мы прокручиваем в голове и эмоционально переживаем вновь и вновь. Это лишнее. Прошлого не изменить, и тащить такой груз за собой незачем. Представьте, что проблема из прошлого стораet в огне, тонет в океане или рассыпается от удара. Опишите случившееся на бумаге и сожгите либо утопите ее на самом деле. Мысленно, вслух или на письме простите обидчика или самого себя.

5. Не запрещайте себе испытывать негатив. Мыслить исключительно оптимистично невозможно, и попытки это сделать, приведут к еще большему расстройству. Проговорите вслух имеющиеся чувства и эмоции и позвольте себе испытывать их в течение какого-то отрезка времени. К примеру: «Я зол, я буду злиться еще 10 минут, дам выход злости, порвав эту ненужную бумажку». Выплеснув негатив, переходите к трезвой оценке ситуации.

6. Слушайте оптимистичную музыку – это весьма эффективный способ развивать позитивное мышление.

7. Делайте что-то хорошее для других людей. Это могут быть благотворительность, приятные слова или помощь коллегам и близким. Удовлетворение от сделанного, признательность людей и осознание, что у других проблемы и сложности могут быть куда серьезнее, принесут огромный заряд позитива.

8. Практикуйте аффирмации. Аффирмации – это повторение позитивных фраз, к примеру, «мне везет в делах, я успешно решаю ра-

бочие задачи». Аффирмации можно применять не только к чему-то глобальному, но и к конкретным событиям жизни, к примеру «я успешно защищаю проект» или «эта встреча проходит продуктивно». Если поначалу аффирмации кажутся странными и неуместными, через десятки повторений мозг адаптируется, начинает верить в сказанное и старается находить ему подтверждения в жизни.

9. Устраивайте себе каждый день мини-отпуск. Выделяйте ежедневно полчаса или час на то, что доставляет радость. Прогулка, встреча с друзьями, чтение, игра в футбол, ванна с пушистой пеной, ароматный чай с пирожным... В течение «отпуска» постарайтесь не думать о насущных делах и проблемах, наслаждайтесь каждой минутой.

10. Анализируйте. Подходите к негативным событиям в жизни с рациональной стороны. Если случилась неприятность, постарайтесь детально ответить себе на следующие вопросы:

- Почему так произошло?
- Какие посторонние факторы или собственные действия к этому привели?
- Что можно сделать для разрешения проблемы вообще?
- Какие шаги следует предпринять в самом ближайшем будущем?

11. Внимательно выбирайте свое окружение. Общайтесь с умными, креативными и позитивно настроенными людьми. Если в вашем круге общения есть пессимисты, неудачники и негативно настроенные люди, задумайтесь: какой пример они вам показывают? При общении происходит обмен энергией между людьми. Возможно, именно такое окружение вас внутренне опустошает и лишает жизненных сил. После общения с легкими на подъем и жизнерадостными людьми вам уже не захочется возвращаться к прежней компании.

12. Не делайте из мухи слона. Если в вашей жизни что-то пошло не по плану или же произошла неприятность, следует поблагодарить эту ситуацию за подаренный опыт и отпустить ее. Возможно, вы только выиграли от того, что не получили желаемое. Обычно неприятности случаются перед тем, когда в нашу жизнь готовится войти нечто прекрасное. Например, если вы провалили экзамен, жизнь на этом не заканчивается. Скорее всего, через некоторое время вы успешно справитесь с этой задачей. Подобные мысли помогут бороться с негативным мышлением.

13. Отсекайте лишнее. Мы – то, что нас окружает. Если вы хотите научиться мыслить позитивно, начните с малого: уберите из своей жизни то, что вас расстраивает или вызывает негативные эмоции. Например, прекратите смотреть телевизионные программы о жизни звезд

или мыльные оперы. Тематикой этих шоу редко становятся позитивные события. В результате у вас появится свободное время, которое нужно заполнить просмотром веселых фильмов, прослушиванием хорошей музыки, общением с новыми людьми. У вас получится преодолеть негативное мышление, если вы не будете его подпитывать.

14. Найдите истинную причину страданий. Наверняка вам знакома ситуация, когда вам очень хотелось есть, но потом вы поняли, что на самом деле хотите пить. По такому же принципу можно понять истинную причину негативного мышления. Возможно, на самом деле вы страдаете из-за отсутствия взаимопонимания с мамой и грустите после каждого неудачного разговора или ссоры. Затем, находясь в плохом настроении, вы негативно окрашиваете все события в вашей жизни.

15. Физический способ борьбы с негативным мышлением. Физический способ устранения негативного мышления основан на методе негативного подкрепления. Этот способ настолько же эффективный, насколько и сложный, поскольку вам придется постоянно отслеживать свои мысли. Наденьте себе на запястье тонкую канцелярскую резинку (ими обычно перевязывают пачки денежных купюр). Как только вы подумаете о чем-то плохом, оттяните резинку в сторону и резко отпустите. Болевое ощущение напомнит вам о том, что вы мыслите неправильно.

16. Благодарите.

Упражнение «Три волшебных вопроса»

Вспомните какое-либо нежелательное событие, которое вызвало у вас негативные эмоции.

Проанализируйте данную ситуацию, ответив на 3 вопроса:

- что в случившемся хорошего?
- чему я могу научиться?
- как я могу исправить ситуацию и получить при этом удовольствие?

Вывод: позитивное мышление заключается в том, чтобы научиться сознательно изменять отношение к сложившейся ситуации. Для этого необходимо выявить, чем мы владеем, каковы наши ресурсы.

Упражнение «Плюсы и минусы»

Инструкция: придумайте и кратко, 1-2 фразами, опишите примеры двух жизненных событий – хорошего и плохого. С соседом по парте обменяйтесь этими событиями и придумайте в каждом примере по три положительных и по три отрицательных момента.

Обсуждение: Часто мы замечаем лишь что-то одно, особенно трудно разглядеть положительные стороны в отрицательных событиях. К чему приводит такая однобокость восприятия? Как ее можно преодолеть?

Итог: Лишь некоторые жизненные события можно однозначно отнести к хорошим или плохим, в большинстве из них присутствуют и положительные и отрицательные стороны. Часто стресс зависит не столько от жизненных событий как таковых, сколько от того, как мы их воспринимаем. Поэтому, важно научиться гибко воспринимать происходящие события.

Упражнение «20 горошин»

Техника 20 горошин или как изменить свою жизнь к лучшему. Единственный человек, которого вы можете изменить - это вы сами. Только вы ответственные за вашу жизнь целиком и полностью. Вы можете взять 20 горошин или бусин и т.д. Утром положите их в свой карман. И начинайте замечать что-то положительное или благоприятное в своей жизни, это может быть любая мелочь (улыбнулся прохожий, автобус подошел вовремя, появилась радуга и т.д.). Любая ситуация, за которую можно сказать «спасибо», которой можно порадоваться и улыбнуться.

Каждая такая приятная, радостная мелочь – это одна горошина. Вы перекладываете эту горошину из одного кармана в другой. И так нужно переложить все 20 горошин.

По опыту использования техники, в первые дни люди перекладывают всего 4-5 горошин. Они забывают про горох в кармане или не замечают эти ситуации.

Многие из нас склонны хорошее принимать, как должное, а вот о плохом рассказывают всем, обсуждают, долго носят с собой в мыслях. Эта техника поможет сместить фокус внимания.

С помощью этих горошин вы научитесь замечать хорошее, позитивное в вашей жизни. С каждым днем количество горошин будет увеличиваться. И через некоторое время обнаружите, что каждый день у вас есть множество разных радостных моментов, за которые можно и нужно благодарить. Вы научитесь фокусироваться на приятном. Вы приучите себя замечать приятные моменты.

Выводы: наши эмоции и поведение влияют на временную перспективу, важно научиться гибко воспринимать происходящие события, сталкиваясь с трудностями, мы приобретаем важные качества личности и формируем социальные ценности.

Упражнение: «Притча о жизни – разноцветная реальность»

Инструкция: Внимательно послушайте притчу и расскажите о том, какие мысли и чувства она вызывает у вас.

Один старый и очень мудрый китаец сказал своему другу: Рассмотрю комнату, в которой мы находимся, и постарайся запомнить вещи коричневого цвета. В комнате было много чего коричневого, и друг быстро справился с этой задачей.

Но мудрый китаец попросил его: Закрой глаза свои и перечисли все вещи... синего цвета! Друг растерялся и возмутился: «Я ничего синего не заметил, ведь я запоминал по твоей указке только вещи коричневого цвета!» На что мудрый человек ответил ему: «Открой глаза, осмотришь, ведь в комнате очень много вещей синего цвета». И это было чистой правдой. Тогда мудрый китаец продолжил: «Этим примером я хотел тебе показать правду жизни: если ты ищешь в комнате вещи только коричневого цвета, а в жизни – только плохое, то ты и будешь видеть только их, замечать исключительно их, и только они будут тебе запоминаться и участвовать в твоей жизни. Запомни: если ты ищешь, плохое, то ты обязательно его найдешь и никогда не заметишь ничего хорошего. Поэтому, если всю жизнь ты будешь ждать и морально готовиться к худшему – то оно обязательно произойдет с тобой, ты никогда не будешь разочарован в своих страхах и опасениях, но будешь находить им новые и новые подтверждения. Но если ты будешь надеяться и готовиться к лучшему, то ты не будешь притягивать плохое в свою жизнь, а просто рискуешь, всего лишь, иногда быть разочарованным – жизнь невозможна без разочарований. Ожидая худшее, ты упускаешь из жизни все то хорошее, что в ней на самом деле есть. Если ожидаешь плохого, то ты его и получаешь. И наоборот. Можно приобрести такую силу духа, благодаря которой любая стрессовая, критическая ситуация в жизни будет иметь и положительные стороны».

Упражнение «Позитивный человек. Какой он?»

Участники делятся на две группы. Каждая группа заполняет свою таблицу, письменно отвечая на два вопроса

Таблица для 1 группы

Позитивный человек или оптимист. Какой он? (желательно указание кратких характеристик в виде прилагательных)	Позитивный человек или оптимист. Что он делает? (желательно указание кратких характеристик в виде глаголов)

Таблица для 2 группы

Человек с негативным мышлением или пессимист. Какой он? (желательно указание кратких характеристик в виде прилагательных)	Человек с негативным мышлением или пессимист. Что он делает? (желательно указание кратких характеристик в виде глаголов)

Человека с позитивным мышлением можно охарактеризовать через следующие глаголы: читает, учится, прощает, уважает, берет (ответственность), радуется (за других), обсуждает (идеи), делится, ставит цели и планирует, рассматривает (разные точки зрения), меняется, ведет (список дел, дневник), благодарит.

Какой он? Его личные качества (прилагательные): великодушный, оптимистичный, целеустремленный, думающий, общительный, ответственный. Это ментально (умственно) здоровая личность. Он осознает, что все испытания преодолимы и требуются для совершенства личности. Справиться с ними поможет изменение каких-то черт характера или повышение профессиональных знаний. Такой подход сравним с нахождением человека в школе жизни, где он может перейти на новый уровень. Если человек хорошо владеет позитивным мыслительным процессом, его жизнь меняется в лучшую сторону. Он смотрит на проблему как на шанс стать успешнее и лучше. Девиз оптимиста звучит так: «каждая неудача – шаг к победе». В тех случаях, когда люди с негативным мышлением сдаются, оптимисты прилагают вдвое больше усилий, чтобы добиться желаемого результата. Человек

с позитивным мышлением смотрит вперед. А человек с негативным мышлением – назад.

Упражнение «Позитивные моменты»

Цель: научиться держать фокус на положительных сторонах происходящего. Ежедневно находите и записывайте 5 положительных моментов своей жизни, за которые вы испытываете благодарность.

Упражнение «Мои достижения»

Записывайте вечером хотя бы одно маленькое достижение текущего дня. Если его трудно найти или сформулировать, запланируйте небольшое достижение на следующий день (например, прочитать 10 страниц книги).

Упражнение «Мой идеальный день»

Техника используется при постановке целей, но в то же время она отлично помогает удерживать фокус внимания на позитиве, на том, что вы хотите, а не на том, чего не хотите. Выделите время и опишите в подробностях свой идеальный день. Уделите особое внимание вашим личным предпочтениям и жизненным ценностям, определите, что важно лично для вас. Пишите конкретные действия (через глаголы). Например: провести время с близкими; заняться любимым хобби; отдохнуть на природе; поработать над интересным проектом; почитать познавательный журнал. Таким образом, это может быть любой вид деятельности, который приносит вам радость и удовольствие.

Следующий этап – воплощение в жизнь, т.е. нужно просто прожить ваш «идеальный день» и отметить для себя что получилось, а что нет. Какие эмоции вы при этом испытали? Радость, удовлетворение, умиротворение...? Если что-то не вышло, просто нужно написать новый «идеальный день» и опять прожить его в реальной жизни. Упражнение выполняется до тех пор, пока вы не почувствуете удовлетворение от происходящих изменений в вашей жизни.

Упражнение «+5»

Суть этого упражнения очень проста: необходимо сделать ревизию всех негативных событий, которые занимают ваш разум. Для каждого негативного события нужно найти 5 выгод, 5 положительных сторон конкретной проблемы, например, вам поставили первую двойку по предмету. Выгоды от сложившейся ситуации:

- появилась возможность восполнить пробелы в знаниях;
- появилась возможность исправить ситуацию, улучшить навыки решать задачи;
- выпал шанс быть более сдержанным в развлечениях;
- появилась возможность проводить меньше времени в социальных сетях;
- выпал шанс быть более скромным и менее гордым.

Упражнение «Визуализация»

Наш разум работает и мыслит посредством образов. Образы влияют на все, что нас окружает: на то, что чувствуем, что делаем, как достигаем своих целей, как строим отношения с окружающими людьми. «Воображение важнее знания» - слова Эйнштейна. Чем более позитивные картины вы будете рисовать в своем воображении, тем больше хорошего появится в вашей жизни. Сначала идея, потом воплощение.

Секрет визуализации прост – создавая в своем уме позитивные образы своей жизни и самих себя, мы влияем на свое сознание. Условие успешной визуализации: регулярные, ежедневные занятия без ожидания мгновенных результатов. Вы получите желаемое при постоянном «мысленном рисовании» и должных действиях, основанных на этих образах. Визуализация - не волшебная палочка и не будет работать без реальных действий, однако, образы наполняют все наше сознание и чем больше их будет позитивных, тем больше шансов, что вы будете развиваться в нужном направлении.

Упражнение «Избавляемся от негативных слов»

Проследите за своими и мыслями и высказываниями. Если вы часто повторяете вслух или про себя фразы: «...я не сомневаюсь», «...у меня не получится», «мне не везет» – это явный признак преобладания негативных установок. Старайтесь менять каждое негативное утверждение на позитивное.

Пример:

Как ты?

Болею...

А можно было и так:

Как ты?

Выздоровливаю (становится ясно, что человек болеет, но он настроен на выздоровление).

Замените фразы на позитивные:

1. Я не сомневаюсь...
2. У меня не получится...
3. Мне не везет...
4. Я не хочу потерять...
5. У меня нет времени...
6. У меня нет денег...
7. Я не люблю... (например, какой-то фрукт)
8. Нет, но как же... это не верно...

В данном упражнении речь идет о позитивных и негативных утверждениях. Есть мнение, что частица «не» пропускается и восприятие идет словно фраза была без «не». И, вроде бы, тогда фразы «У меня не получится» или «Мне не везет» должны звучать для восприятия как «У меня получится» и «Мне везет». Или фраза о том, что, говоря «не» мы отрицаем некий образ. Например, «Я не сомневаюсь» - отрицание сомнений. И кажется, что это позитивно. Но речь о направленности мышления (либо на отрицание чего-то, либо на акцентирование на желаемом/нужном).

Фразы из упражнения можно разделить условно на несколько типов реакций:

1. Говоря «Я не сомневаюсь», в фокусе образ сомнений, который хоть и отрицается говорящим, но все же образ сомнений здесь главный.
2. Фразы по типу «Мне не везет» отрицают везение, акцент на недостатке чего-то, чего мало или отсутствует вовсе. Здесь в фокусе везение, которого нет.
3. Конечно, возможен и вариант, когда люди воспринимают подобные фразы по типу («а что, разве это не позитивно?»).

Упражнение «Ресурсы рода»

Вспомните своих родственников. Чем они хороши? Чем знамениты? (например, бабушка – гармонист, у бабушки – красивые волосы, она умела хорошо вязать, шить и т.п.). Через вязаные носки бабушка передавала свою заботу, свое чувство любви. Вспомните семь достоинств вашего рода. Назовите 3-5 ваших положительных качеств, которые помогут укрепить и разнообразить ресурсы рода.

Формирование уверенного поведения

Уверенность в себе - переживание человеком своих возможностей как адекватных задач, которые перед ним стоят в жизни, так и тем, которые он ставит перед собой сам. Уверенность в себе в каком-либо виде деятельности имеет место, когда самооценка человека соответствует его реальным возможностям. Если самооценка выше (ниже) реальных возможностей, имеет место соответственно самоуверенность (неуверенность в себе). Уверенность в себе может стать и устойчивым качеством личности. Неуверенность в себе и самоуверенность часто связаны с отрицательными эмоциональными переживаниями, нарушающими ход психического развития человека.

Как можно определить уверенного человека?

Уверенный человек всегда:

1. Смотрит другим в глаза, даже когда предъявляет человеку претензии и отводит глаза в сторону, когда выслушивает возражения.
2. Не подходит слишком близко к партнёру, не напирает на него, но и не прячется в стороне, не отгораживается от него стулом, партой, сумочкой или чем-то другим.
3. Жестикулирует в меру и, как говорится, в тему высказывания.
4. Говорит достаточно громко, чтобы быть услышанным. Интонация ровная, речь связная, чёткая, логически согласованная.
5. Умеет выслушать партнёра до конца, не перебивая.
6. Чувствует себя спокойно, уверенно, не волнуется, не робеет, не агрессивен.
7. Открыто говорит о своих правах, желаниях, намерениях, действиях, но не капризничает, не стонет и не ноет.
8. Выражает свои требования от первого лица: «я...», «мне...», «меня...» и т.д.
9. Говорит кратко и чётко.
10. Умеет аргументировать своё мнение, требование, желание, действие однозначно и без витиеватости.

Мини-лекция «Уверенное поведение»

Под уверенностью в себе понимают способность человека выдвигать и претворять в жизнь собственные цели, потребности, желания, притязания, интересы, чувства в отношении своего окружения.

Уверенные в себе люди характеризуются:

- независимостью;
- самодостаточностью.

Внешние признаки уверенного человека:

- выглядит спокойным;
- держится с достоинством;
- открытый взгляд;
- ровная осанка;
- спокойный и уверенный голос.

Уверенный в себе человек умеет:

- отстаивать свою позицию мирно;
- откровенно высказываться без враждебности и самозащиты;
- отстаивать свои права, не попирая при этом прав других.

Это прямое, открытое поведение, не преследующее цели причинить вред другим.

Уверенное поведение – это собирательное понятие, включающее в себя различные составляющие.

Это поведение:

Целенаправленное. Цели – это образы предвосхищаемых результатов, т.е. того, что человек рассчитывает получить в результате своих действий. При уверенном поведении он достаточно точно представляет свои цели и выстраивает собственные действия таким образом, что они позволяют приблизиться к намеченным целям. Однако не любые цели служат предпосылкой уверенного поведения. Во-первых, они должны быть реалистичными, т. е. принципиально достижимыми данным человеком с учетом имеющихся у него возможностей и ограничений. Во-вторых, должны быть конкретными, такими, чтобы точно представлять, на основе чего, по каким именно критериям можно было бы судить, достигнуты они или нет. В-третьих, более целесообразно определять для себя цели в позитивных терминах: как образ того, что планируется достигнуть, а не того, что хотелось бы избежать.

Ориентированное на преодоление возникающих препятствий, а не на переживания по их поводу. Даже если цели ставятся достижимые и действия совершаются именно те, которые позволяют к ним приблизиться, возникновение тех или иных затруднений в большинстве случаев все равно неизбежно. К ним следует относиться как к жизненной данности. Но реагируют разные люди на эти затруднения по-разному. Для неуверенного человека они превращаются в такие препятствия, которые вызывают массу негативных переживаний, но конструктивную актив-

ность, направленную на их преодоление, не вызывают. Человек тратит массу сил именно на эти переживания, при этом не продвигаясь к целям. Или, другая крайность, тратит все силы на преодоление возникших препятствий, которые в реальности вообще не преодолимы, вызвавшие их обстоятельства не зависят от человека. И сталкиваясь при этом с очередными неудачами, переживает все сильнее. Уверенный же человек способен к рациональному анализу возникающих затруднений и, если те представляются преодолимыми (при разумных, оправданных затратах времени и сил), тратит усилия именно на то, чтобы их преодолеть. Если же препятствия оказываются слишком серьезными или вообще непреодолимыми, такой человек не «ломится лбом в закрытую дверь», а пересматривает цели или ищет другие способы их достижения.

Гибкое, подразумевающее адекватную реакцию на быстро меняющуюся обстановку. Такой человек быстро ориентируется в ситуациях новизны и неопределенности, способен оперативно пересматривать те модели поведения, которые не приводят к положительным результатам. Особенно ярко гибкость проявляется в общении. Уверенный человек способен менять стиль своего общения в зависимости от того, с какими собеседниками он контактирует и в каких условиях это происходит. Он, в зависимости от ситуации общения, может принимать на себя различные социальные роли и вести себя в соответствии с теми требованиями, которые они предъявляют. Неуверенный же человек постоянно прячется за какую-то социальную роль, ведет себя согласно ей без учета той ситуации, в которой находится (например, как военный, всегда и со всеми общающийся с командных позиций, настолько «сросшийся» с этой ролью, что для него становится практически невозможно общаться как-то иначе).

Социально ориентированное – направленное на построение конструктивных отношений с окружающими: движение «к людям», а не «от людей» или «против людей». Такой человек стремится к установлению гармоничных взаимоотношений с окружающими, основанных на доверии, взаимопонимании и сотрудничестве. Эта стратегия поведения сохраняется и тогда, когда человек встречается с затруднениями. Для их преодоления уверенный человек при необходимости использует социальные ресурсы, обращается к окружающим за поддержкой. Другие стратегии подразумевают либо уход в себя, замыкание в своем внутреннем мире, одиночество (движение «от людей»), либо противопоставление себя окружающим, вражду с ними, агрессию (движение «против людей»). Если человек склонен к какой-

либо из этих стратегий, то при возникновении жизненных затруднений такая склонность тоже усиливается: замкнутый отторгается от людей еще больше, становится нелюдимым, а настроенный враждебно – переходит к открытой агрессии. В подавляющем большинстве случаев это приводит к тому, что возникает своего рода заколдованный круг, проблемы в результате такого поведения усиливаются еще больше.

Сочетающее спонтанность с возможностью произвольной регуляции. Когда обстановка требует немедленных действий, человек их совершает, но при необходимости может и управлять своими спонтанными реакциями. Это касается не только поведения, но и эмоционального реагирования. Такой человек не стремится к постоянному подавлению своих эмоций и чувств, позволяет себе открыто выражать их. Но при необходимости (например, когда обстановка не позволяет проявлять их внешне или они слишком сильные, препятствующие адекватному восприятию действительности) он готов взять их под контроль.

Настойчивое, но не переходящее в агрессивное. Человек прилагает усилия для достижения своих целей, но делает это, по возможности, не в ущерб интересам других людей. Конечно, уверенное поведение не означает жертвенную позицию и отказ от своих интересов. Напротив, такой человек готов отстаивать их весьма жестко, идти ради них на конфликт. Но, во-первых, в таких конфликтах он концентрируется именно на отстаивании своих интересов, а не на том, чтобы оскорбить, унижить или обидеть собеседника как личность. Во-вторых, уверенный человек не конфликтует без объективных поводов к тому. Если то, из-за чего возникла напряженность, для партнера важнее, чем для этого человека, или если ему важнее сохранить гармоничные взаимоотношения, он готов уступить, пожертвовать своими интересами. Для него предпочтительнее не идти на принцип, а разрешить конфликт гибко, с учетом всех нюансов ситуации.

Направленное на достижение успеха, а не на избегание неудачи. Человек ориентирован на то, чтобы получить нечто позитивное, и руководствуется именно этой целью, но не тем, чтобы избежать возможных неприятностей. Размышляя над своими целями, такой человек представляет себе их успешное достижение, а не то, как он терпит неудачу. Например, начиная готовиться к экзамену, уверенный человек представляет его успешную сдачу и стремится именно к этой цели. Неуверенный же представляет, как он «проваливает» экзамен, и устремлен к тому, чтобы эта ситуация не воплотилась в реальность. Первый из этих видов мотивации эффективнее и с большей вероятностью

приводит к успехам. Во-первых, когда человек видит благоприятный исход предстоящего дела, его эмоциональное состояние куда лучше, чем, когда он думает о неудаче. Как следствие, и его деятельность будет более эффективной, что повысит шансы на достижение успеха. Во-вторых, когда мы детально представляем что-либо, то волей-неволей начинаем воплощать это в реальность. Особенно ярко это заметно на примере так называемых идеомоторных движений – достаточно представить себе какое-либо двигательное действие, как соответствующие мышцы начинают совершать небольшие, обычно незаметные для нас, но вполне реальные движения, нужные для него (этот эффект даже используется в спортивных тренировках). В сфере душевного реагирования происходит принципиально то же самое – что мы себе представили, то наша психика исподволь и начинает воплощать в действительности.

Созидательное. Человек, проявляющий уверенное поведение, не тратит силы на борьбу с кем или чем бы то ни было (будь то окружающие люди или собственные особенности психики), а вместо этого создает то, что считает нужным. Это как в бизнесе, где побеждает не тот, кто тратит ресурсы на борьбу с конкурентами, а тот, кто делает свое дело более эффективно, чем они. Победить дурную привычку – заменить ее хорошей. Отказаться от неэффективного способа мышления или поведения – выработать другой, более эффективный. Преодолеть собственную неуверенность – значит, овладеть способами уверенного поведения. Как гласит народная мудрость, «лучше бороться за что-то, чем против чего-то».

Уверенные в себе люди характеризуются независимостью и самодостаточностью, что проявляется в различных жизненных сферах, но наиболее очевидно – в сфере межличностных отношений. Внешние признаки уверенного и неуверенного поведения тоже ярче всего заметны в ситуациях общения. Человек, уверенный в себе, выглядит спокойным, держится с достоинством. У него открытый взгляд, ровная осанка, спокойный и уверенный голос. Он не суетится, не заискивает, не выказывает раздражения. Уверенный в себе человек умеет отстаивать свою позицию, не прибегая ни к агрессии, ни к пассивно-зависимому поведению. Он откровенно высказывается о своих потребностях, а также о желаемых действиях со стороны партнеров, делая это без враждебности и самозащиты, способен отстаивать свои права, не попирая при этом прав других. Это прямое, открытое поведение, не преследующее цели причинить вред себе и другим людям.

Упражнение «Статуя уверенности и неуверенности»

Инструкция: «Позитивный человек уверен в себе. Представьте, что у дверей школы решили поставить скульптуру, которая будет называться «Уверенность и неуверенность». Сейчас мы все попробуем себя в роли скульпторов. Нужно разбиться на две команды. Одна команда строит скульптуру «Уверенность», а другая – скульптуру «Неуверенность». В скульптуре должен быть задействован каждый учащийся. Через 4 минуты вы должны продемонстрировать свои скульптуры. Затем необходимо подвести итоги упражнения и сформулировать «образ уверенности» (из каких составляющих он складывается). Записать, какие особенности присущи образу уверенного человека, который мыслит позитивно, и прочитать». Предложить каждому учащемуся (можно одновременно всем) изобразить уверенного, позитивного человека и поделиться своими ощущениями.

Упражнение «Одновременные действия»

Цель: тренировка решительности, умения интуитивно понимать намерения других людей и координировать с ними свое поведение, а также проявлять решительность, действовать в соответствии с быстро меняющейся ситуацией.

Вариант 1. Участники сидят в кругу. Ведущий, разжимая кулак, показывает какое-либо количество пальцев. Должны одновременно подняться столько участников, сколько пальцев продемонстрировано. Заранее договариваться о способах выполнения упражнения нельзя.

Вариант 2. Участники сидят на стульях в кругу. По команде ведущего каждый из них встает и поднимает перед собой свой стул на высоту 1 м. После этого перед ними ставится задача всем одновременно опустить стулья, при этом не разрешено переговариваться между собой. Фиксируется количество попыток, потребовавшихся для этого.

Обсуждение. Кто чем руководствовался, решая, в какой момент ему встать/начинать опускать стул? Кто выжидал, когда это начнут делать другие, а кто сам стремился задать инициативу? Насколько свойственны участникам такие позиции в других жизненных ситуациях? В чем плюсы и минусы каждой из этих стратегий поведения (следовать за другими или самому проявлять инициативу)?

Упражнение «Веревочные фигуры»

Упражнение направлено на выработку навыков уверенного и результативного взаимодействия в условиях недостатка информации. Кроме того, упражнение создает хорошие условия для наблюдения ведущим за особенностями поведения участников, а качество его выполнения служит информативным показателем групповой сплоченности.

Участники получают веревку длиной 5–7 м, им дается задание: закрыв глаза, коллективно укладывать эту веревку на полу таким образом, чтобы она образовывала геометрические фигуры: круг, квадрат, треугольник. После укладывания каждой из фигур по команде ведущего игра останавливается, участники открывают глаза и смотрят, что же у них получилось.

Обсуждение. Кто чувствовал себя по ходу игры не в своей тарелке, а кому было вполне комфортно, с чем это связано? Чем, с точки зрения участников, определялось качество построения фигур?

Упражнение «Хвостоглаз»

Вариант 1. Участники встают в колонну, каждый кладет руки на плечи стоящего впереди. Ведущий поясняет, что участники – это загадочная сороконожка, глаза которой расположены не на голове, а на хвосте. Все, кроме замыкающего, закрывают глаза, а тот, кто оказался в хвосте, управляет движениями всей «сороконожки», отдавая голосом команды находящемуся впереди, а при необходимости и другим участникам. Задача – перемещаться таким образом по заданной ведущим траектории (обойти по периметру помещения, пройти «змейкой» между несколькими стульями и т. п.). Если ведущий замечает, что кто-то, кроме пребывающего в хвосте, открывает глаза, «сороконожка» начинает путь сначала. Игра продолжается 3–5 минут, каждую минуту порядок расстановки участников в колонне меняется.

Вариант 2. Проводится так же, как и первый вариант, но участники двигаются спиной вперед. В этом случае глаза открыты только у того из них, кто стоит в колонне первым.

Обсуждение. В чем сложность задачи управлять движениями «сороконожки», какие качества позволяют успешно ее решить? Как различались впечатления от упражнения при движении обычным способом и спиной вперед (варианты 1 и 2)? Как изменялось впечатление от игры, когда участники оказывались в разных местах колонны (например, были в начале, а потом перестроились ближе к хвосту)?

Упражнение «Поезд»

6–8 участников изображают «поезд», образуя колонну и положив руки на плечи стоящим впереди. Все, кроме первого, закрывают глаза. Этому «поезду» нужно проехать через препятствия, которые изображают другие участники. При малом количестве играющих часть препятствий можно воспроизвести с помощью стульев. Задача «поезда» – проследовать от одной стены помещения до другой, по пути обязательно объехав по кругу 3–4 препятствия (ведущий указывает, какие именно) и не столкнувшись с остальными. Препятствия, представляемые с помощью других игроков (желательно, чтобы те, которые нужно объехать по кругу, были именно из их числа), при приближении к ним «вагонов поезда» на опасно-близкое расстояние могут издавать предостерегающие звуки – например, шипеть. Игра повторяется несколько раз, чтобы дать возможность каждому побыть и в роли препятствий, и в составе «поезда». Если участников много и позволяют размеры помещения, можно сделать игру более динамичной, запуская одновременно по два «поезда».

Обсуждение. Кому кем больше понравилось быть – «локомотивом», «вагонами», препятствиями? С чем это связано? Какие эмоции у кого возникали при движении в составе «поезда»? Каким реальным жизненным ситуациям можно уподобить эту игру?

Упражнение «Сквозь кольцо»

Цель: координация совместных действий, сплочение, тренировка уверенного поведения в ситуации, когда кому-то нужно выдвинуть идеи, взять на себя лидерские функции.

Участники стоят в шеренге, взявшись за руки, крайнему дается гимнастический обруч (при отсутствии такового можно воспользоваться подручными материалами, изготовив кольцо диаметром около 1 м из проволоки, бумаги и т. п.). Задача участников: не размыкая рук, «просочиться» через это кольцо так, чтобы оно в конечном итоге оказалось на другом конце шеренги. Можно передавать кольцо, а можно, наоборот, двигаться самим, пролезая сквозь него. При количестве участников более 12 целесообразно сформировать из участников две команды и организовать между ними соревнование на скорость выполнения этого упражнения.

Обсуждение. Что помогало выполнить упражнение, а что, наоборот, препятствовало? Было ли задание выполнено в соответствии с выдвинутым кем-то планом, или каждый действовал по собственной инициативе? Как можно было бы усовершенствовать способ передачи обруча?

Упражнение «Опустить предмет»

Цель: тренировка умения действовать решительно и в то же время координировать собственную активность с действиями других людей; сплочение, улучшение взаимопонимания участников.

6-10 участникам дают гимнастический обруч и просят держать его горизонтально на указательных пальцах вытянутых рук. Вместо обруча можно использовать и другие предметы подходящих размеров и веса (например, швабру или сделанную из плотного картона настенную таблицу размером приблизительно 1х1 м). Задача участников – опустить предмет в указанное ведущим место. При этом обруч должен постоянно лежать на указательных пальцах всех участников; если чей-то палец теряет контакт с предметом или он падает, игра начинается заново.

Обсуждение. Возникли ли сложности при выполнении такого простого на первый взгляд задания? Если да, то с чем они связаны, как их удалось преодолеть? Если нет, то что помогло сразу скоординировать совместные действия?

Упражнение «Переправа»

Участники стоят плечом к плечу на полосе шириной 20–25 см. Игра проходит интереснее, если эта полоса представляет собой небольшое возвышение: например, гимнастическую скамейку, бордюрный камень на обочине дороги или бревно на лесной поляне. Каждый участник поочередно переправляется с одного конца шеренги на другой. Ни ему, ни тем, кто стоит в шеренге, нельзя касаться ничего за пределами той полосы, на которой стоят участники.

Обсуждение. Какие психологические качества участников проявились при выполнении этого упражнения? Если у кого-то упражнение вызвало дискомфорт, то с чем конкретно он связан, как его можно было бы преодолеть?

Упражнение «Передай апельсин»

Вариант 1. Участники стоят по кругу. Одному из них, водящему, дают крупный апельсин и просят зажать его между шеей и подбородком (другой вариант – прижать плечом к уху, как телефонную трубку). Задача участников – передать этот апельсин по кругу так, чтобы не прикасаться к нему руками, а каждый следующий участник брал его таким же способом, как и водящий. Если апельсин падает – упражнение делается сначала. А когда он успешно пройдет полный круг, побывав у каждого из игроков, они им угощаются.

Вариант 2. Участники разбиваются на 2–3 равные команды, каждая из них встает в шеренгу. Те, кто стоит последним в этих шеренгах, получают по апельсину, которые далее последовательно передаются каждому из членов команд так же, как в варианте 1. Если кто-то роняет апельсин, то должен поднять его, не используя кисти рук (локтями, коленями и т. п.) и только после этого передавать дальше. Между командами проводится соревнование: какая из них быстрее передаст апельсин через всю шеренгу.

Обсуждение. Обмен возникшими в ходе игры впечатлениями, а также соображениями о том, какие качества важнее всего для успешного выполнения такого задания.

Упражнение «Ночной сторож»

Водящий играет роль ночного сторожа. Он изображает спящего – поворачивается спиной к другим участникам и не смотрит на них. За ним лежит какой-либо небольшой предмет, который он «охраняет» (авторучка, ключ и т. п.). Остальные участники стоят на расстоянии 4–5 м от водящего, по команде они начинают двигаться. Один из них получает роль «воришки», его задача – незаметно для сторожа стащить предмет, а потом коснуться им каждого из остальных участников. Сторож же периодически (не чаще, чем раз в 3 секунды) «просыпается» – поворачивает лицо в сторону участников и наблюдает за ними (не более 5 секунд). В эти моменты все участники должны прекратить движение и замереть в тех позах, в которых их застал взгляд сторожа (кто продолжит движение – выбывает из игры). Когда сторож вновь «заснет», участники могут продолжить двигаться. Задача сторожа – понять, кто играет роль «воришки», до того момента, как тот успеет коснуться предметом всех участников. На это дается три попытки. Если сторож угадывает – он побеждает. Если же ошибается во всех трех попытках или «воришка» успевает коснуться предметом всех участников до того, как будут использованы попытки – побеждает группа.

Обсуждение. Какие впечатления возникли у участников по ходу игры? Какие качества важнее всего для «сторожа», «воришки», рядовых участников? Где в реальной жизни востребованы эти качества?

Упражнение «Бег с карандашом»

Участники разбиваются на пары. Каждой паре понадобится карандаш (можно использовать также закрывающийся колпачком фломастер или авторучку с убирающимся стержнем). Пары встают

около одной из стен помещения и поднимают каждая свой карандаш, зажав его между указательными пальцами (один участник действует правой рукой, другой, соответственно, левой). Более сложный вариант – использовать одновременно два карандаша, в таком случае один зажат между указательными пальцами правых рук, другой – левых. По команде ведущего они начинают движение до противоположной стены помещения, а потом назад, продолжая зажимать карандаш между пальцами. Кто роняет его – выбывает из игры. Побеждает пара, преодолевшая дистанцию быстрее всех. Можно модифицировать упражнение: бегать по сложным траекториям (например, «змейкой» обегать 4 стула, в тройках, организовать эстафету).

Обсуждение. Какие качества важнее всего для успешного выполнения этого упражнения? Что способствовало его выполнению, а что, наоборот, препятствовало?

Упражнение «Катись, мячик»

Участники стоят в плотном кругу. Их задача – перекатить из ладони в ладонь мячик таким образом, чтобы он прошел весь круг, ни разу не упав. Можно несколькими способами усложнить задание:

- Пользоваться только левыми руками.
- Выполнить упражнение в движении, когда круг участников вращается.
- Одновременно с перекачиванием мячика всем вместе присесть и встать.

Обсуждение. Каковы впечатления участников от этого упражнения? Каким реальным жизненным проблемам можно уподобить эту игровую задачу? От чего зависит успех коллективного решения подобных задач?

Упражнение «Две шеренги»

Участники объединяются в две команды, которые выстраиваются в шеренги напротив друг друга на расстоянии 6–7 м (для участников с хорошей физической подготовкой – до 10 м). Произвольно менять место в шеренге или подходить ближе к другой команде нельзя. Водящий от каждой из команд встает в противоположную шеренгу. Тот водящий, чьей команде досталось право первого хода (это определяется жеребьевкой), кидает мяч любому члену своей команды, стоящему в противоположной шеренге. Если участник ловит мяч, то переходит вместе с ним в противоположную шеренгу, кидает его другому члену своей команды и т. д. Если же мяч падает на пол или пойман игроком из

другой команды, право броска переходит к ней. Задача – всей командой перестроиться в противоположную шеренгу.

Обсуждение. Кто, с точки зрения участников, оказался самым результативным игроком в каждой из команд? Чем еще, кроме ловкости, нужно обладать, чтобы быть успешным в этой игре?

Упражнение «Отбери шарик»

Для игры потребуется надутый воздушный шарик. Участники делятся на две команды. Задача одной из них – удержать шарик в воздухе и не дать другой команде отобрать его. Ее участники могут отталкивать шарик, но не имеют права брать его в руки и не должны допустить, чтобы тот упал (в таком случае им засчитывается проигрыш). Задача другой команды – отобрать шарик. Они могут сделать это, лишь поймав его руками; отталкивать шарик или пользоваться другими частями тела либо какими-либо вспомогательными предметами запрещено. Чтобы избежать путаницы, желательно сделать так, чтобы игроки одной команды внешне легко отличались от другой (например, снабдив их налобными повязками разных цветов).

Обсуждение. Достаточно короткого обмена впечатлениями.

Упражнение «Охота на антилоп»

Цель: разминка, интенсификация межличностного взаимодействия, выработка умения адекватно реагировать на быстро меняющиеся ситуации, связанные с межличностным взаимодействием.

Участники разбиваются на тройки и встают в затылок друг другу, каждый держится за пояс стоящего впереди. Эти тройки представляют собой «диких антилоп»: первый изображает голову, второй – туловище, третий – хвост. Один или два водящих, не входящие в состав троек, изображают вышедших на охоту львов. Их задача – «ухватить за хвост» какую-либо из антилоп (а задача тех, соответственно, от них увернуться). Если льву удалось схватить за хвост антилопу (т. е. водящий смог взять за пояс стоящего сзади игрока в любой из троек) – лев сам становится антилопым хвостом, а находящийся впереди участник – новым водящим.

Игра не имеет логического завершения, она может продолжаться сколь угодно долго, однако целесообразно по команде ведущего остановить ее тогда, когда у участников появятся первые признаки утомления, интерес к ней и азарт начнут ослабевать (обычно это происходит через 3–4 минуты).

Обсуждение. Участники делятся мнениями о том, в какой роли было интереснее находиться и почему. Потом обмениваются впечатлениями, возникшими по ходу игры, а также соображениями о том, какие качества она развивает и где они востребованы.

Упражнение «Сова»

Один из участников – водящий – изображает «сову», которая в дневное время охраняет свою добычу. Но, будучи птицей ночной, на ярком солнечном свете она ничего не видит (глаза водящего закрыты или завязаны) и поэтому не может летать (запрещено сходить со своего места). «Добыча», которую изображают 10–15 смятых листов бумаги, лежит у ног водящего. Остальные участники располагаются вокруг, изображая стаю «дневных птиц», и по сигналу ведущего пытаются украсть у «совы» ее «добычу». Пойманный «совой» выбывает из игры. За одну попытку разрешается утащить только один кусок «добычи». Побеждает и награждается аплодисментами тот участник, который добудет больше всего таких кусков.

Обсуждение. Какими качествами «совы» и «дневных птиц» определялся успех тех и других в этой игре? (Быстрота реакции, наблюдательность, интуиция, умение прогнозировать действия другого человека и т. д.) Где в реальной жизни востребованы эти качества?

Упражнение «Между лбами»

Участники делятся на пары, каждая из них получает один лист бумаги формата А4. Задача: переместиться по заданной ведущим траектории (в простейшем случае это прямая от одной стены до другой), зажав лист между лбами. Руки при этом отводятся за спину, придерживать лист чем бы то ни было кроме лбов (губами, зубами, деталями одежды и т. д.) нельзя. Если лист падает, пара возвращается на исходную позицию и начинает движение снова. Когда участники немножко освоятся с таким способом перемещения, можно разделить их на 2–3 команды и организовать соревнование – эстафету.

Обсуждение. Чем, с точки зрения участников, определяется успех в выполнении этого упражнения? Каким реальным жизненным ситуациям можно его уподобить?

Упражнение «Контакт ладонями»

Цель: обучение участников совместно действовать быстро, решительно и скоординировано.

Участники, разбившись на пары, встают на расстоянии примерно 0,5 м друг от друга, зажимают ладонями листы бумаги. Им нужно, не разжимая ладони и не роняя листы, как можно быстрее пройти по траектории длиной 10–15 м, имеющей резкие повороты (трасса может быть образована, например, несколькими «воротами» из стульев). Между парами проводится соревнование на скорость.

Обсуждение. Какие впечатления возникли у участников по ходу игры? Чем пары, прошедшие дистанцию быстрее всех, отличались от остальных, какие качества позволили им добиться победы?

Упражнение «Парные броски»

Участники разбиваются на пары и встают лицом друг к другу на расстоянии 60–80 см. Между правой ладонью одного партнера и левой ладонью другого зажимается небольшой мячик (или какой-либо другой эластичный и легкий предмет подходящего размера). Задача пары – действуя синхронно, бросить этот предмет таким образом, чтобы попасть в мишень, находящуюся на расстоянии 3–4 м. В качестве мишени можно использовать, к примеру, тазик или разложенный на полу газетный лист (размер приблизительно 50 х 50 см). При броске предмет должен быть все время зажат между ладонями двух участников, брать его пальцами или передавать в одну руку запрещено. Каждой паре дается 3–4 попытки, фиксируется число попаданий. Целесообразно повторить игру 2–3 раза, меняя состав пар, чтобы дать каждому участнику возможность для взаимодействия с разными партнерами.

Обсуждение. Чем, помимо ловкости каждого из участников в отдельности, различались те пары, которые успешно справлялись с таким заданием, и те, у которых оно вызывало затруднения? Какие качества потребовались от участников, чтобы успешно совершать такие броски? Когда в жизни возникают ситуации, в которых возникающие задачи невозможно решить, действуя индивидуально, а необходимо координировать свои действия с усилиями других людей?

Размер мишени и расстояние до нее можно варьировать в зависимости от уровня физической подготовленности участников так, чтобы попадания составляли в среднем 30–50 % от общего числа бросков (именно тогда игра проходит наиболее интересно). Если в группе собрались ловкие участники, мишень можно разместить не на полу, а вешать на стену.

Упражнение «Мои достоинства»

Участники, стоя в кругу, перекидывают друг другу мячик. Тот, кто поймал его, называет три своих достоинства, сильные стороны, после чего перекидывает мячик кому-нибудь из тех участников, у кого он еще не побывал. Тот тоже говорит о трех своих достоинствах, перекидывает мяч дальше и т. д., пока мяч не побывает в руках у каждого. Упражнение можно либо закончить на этом, либо провести вторую часть (целесообразно в группах не более 12 человек, включающих старших подростков). В ней мячик перекидывается в обратном порядке: каждый поочередно бросает его тому, от кого в первой части упражнения получал, и по памяти произносит, какие три своих достоинства называл тот человек. При возникновении затруднений допускаются подсказки, но лучше, чтобы они исходили не от лица того, чьи достоинства называются, а от других участников, которые запомнили, что тот говорил.

Обсуждение. Какие эмоции возникали у участников, когда нужно было называть свои сильные стороны, достоинства? Вызывало ли это упражнение у кого-либо затруднения? Если да, то в чем именно они состояли, как их удалось преодолеть? Для чего важно помнить о своих достоинствах, в каких ситуациях может потребоваться уверенно, без ложной скромности говорить о них окружающим? (Пример – ситуация собеседования при приеме на работу). А о чем свидетельствует ситуация, когда кто-то приписывает себе реально не существующие достоинства?

Упражнение «Маленькие успехи»

Участникам предлагается вспомнить и описать любые, хотя бы незначительные успехи, достигнутые ими в три последних дня. На размышление дается 2–3 минуты. Далее при небольшом числе участников (до 10–12) каждый рассказывает о своих успехах в общем кругу. Если же группа большая, то целесообразно разделить ее на 2–3 подгруппы (тогда участники более подробно рассказывают о своих достижениях внутри подгрупп, а потом от каждой из них выступает «спикер», озвучивающий наиболее яркие моменты). Потом участникам предлагается подумать, как они наградят себя за отмеченные достижения, и сделать задуманное в качестве домашнего задания.

Обсуждение. При желании свои достижения, пусть даже небольшие, можно обнаружить практически в любом, самом обыденном событии. Для чего важно уметь замечать их и награждать себя за них?

Упражнение «Рекомендация»

Вариант 1: Подготовить рекомендацию на самого себя. В ней нужно отразить свои главные достоинства, сильные стороны, представить себя как достойного оказаться в «элитарном клубе». На что именно обратить внимание, участники решают самостоятельно, но следует напомнить им, что речь должна идти о реальных, а не вымышленных фактах и достоинствах («Служба безопасности проверит сообщенную вами информацию»).

Вариант 2: Работа организуется в парах, участники готовят рекомендации друг на друга. Сначала дается время для общения в парах (6–8 минут), в течение которого участники могут получить необходимую информацию друг о друге и подготовить выступления, потом проводится публичная презентация (1 минута на человека).

Обсуждение. Что нового и интересного удалось узнать друг о друге при выполнении этого упражнения? Какие презентации лучше всего запомнились, чем именно? Если у кого-то возникали затруднения, то с чем они связаны, как их можно преодолеть?

Упражнение «Лучшее о себе»

Каждого из участников просят вспомнить и записать: 1) три своих сильных качества, достоинства; 2) три хороших поступка, совершенных на протяжении последней недели. Потом каждый из участников поочередно озвучивает перед всей группой свои сильные качества и хорошие поступки. Это делается громко, гордо, уверенно. Каждый участник после выступления награждается аплодисментами.

Обсуждение. Какие переживания возникали при необходимости публично рассказывать о своих достоинствах, было ли это некоторым участникам сложно, если да, то с чем это связано? Почему хвастаться обычно не принято? Когда действительно лучше избегать рассказов о своих достоинствах, а когда верна присказка «сам себя не похвалишь – никто не похвалит»?

Упражнение «Многие боятся»

Каждого участника просят в течение 3–5 минут придумать как можно больше вариантов завершения фразы «Многие боятся, а я не боюсь...». Потом они объединяются в подгруппы по 4–5 человек, где рассказывают друг другу, какие варианты они предложили, почему многие, с их точки зрения, боятся этого, и с чем связано то, что сами они этого не боятся, как им удастся преодолевать свой страх. В каждой из подгрупп

выбирается участник, который фиксирует названные способы преодоления страха. Это обсуждение продолжается 8-12 минут, потом выступают представители от каждой из подгрупп, которые сообщают, какие способы преодоления страха были упомянуты.

Обсуждение. Что нового удалось узнать о самом себе каждому из участников при выполнении этого упражнения? Какие из обсуждавшихся способов преодоления страха представляются наиболее эффективными? Когда вообще возникает необходимость подавлять страх, а когда лучше прислушаться к нему и просто избегать вызывающих его ситуаций?

Упражнение «Мне удастся»

Участники поочередно встают и рассказывают о каком-либо деле, которое им особенно хорошо удастся. Потом они отвечают на два вопроса:

- Как им удалось этому научиться?
- Где может пригодиться это умение?

Обсуждение. Чему из рассказанного другими участниками захотелось научиться каждому из вас?

Упражнение «Симпатия группы»

Каждый из участников получает минуту, чтобы выступить перед группой, причем в произвольной форме – это может быть устная речь, небольшая актерская постановка, демонстрация каких-либо спортивных умений и т. п. Ставится лишь одна задача – вызвать с помощью такого выступления симпатию группы. Потом каждый участник оценивает увиденное баллами от 1 до 5 с позиции того, насколько выступающий справился с задачей. Это делается письменно, на небольших листочках бумаги. Когда все выступления завершены, ведущий собирает эти листочки и вычисляет сумму баллов, набранных каждым выступающим, и называет 3–5 участников, набравших наивысший балл. Полностью озвучивать список не рекомендуется, так как это может оказаться дискомфортным для участников, набравших недостаточно высокие баллы.

Обсуждение. Какой смысл мы вкладываем в слово «симпатия»? Что общего между выступлениями, оцененными наиболее высоко, какие способы расположить к себе публику были в них использованы? Что оказалось эффективнее – рассказывать о себе или демонстрировать свои возможности? Какие психологические качества, с точки зрения участников, способствуют тому, что человек вызывает к себе симпатию, а какие препятствуют этому.

Упражнение «Моя уникальность»

Как все мы знаем, на планете нет ни одного человека, подобного нам. Каждый человек неповторим. Но иногда мы об этом забываем. Сейчас я дам вам два фломастера разного цвета. Один передам налево, другой – направо. Учащийся слева, получив фломастер, продолжает высказывание «Я, как все...». Учащиеся, получившие второй фломастер, продолжают высказывание «Я, не как все...». Когда в руках одного из участников встречаются два мяча, ему предоставляется право выбора, какое высказывание продолжать.

Обсуждение. Трудно или легко вам было говорить о своих уникальных качествах? Какие чувства возникли при выполнении задания?

Упражнение «Я учусь у тебя»

Участники передают по кругу цветную нить со словами: «Я учусь у тебя...» (называется качество данного человека, которое действительно обладает ценностью, привлекательностью для говорящего). Задача принявшего нить, прежде всего, подтвердить высказанную мысль: «Да, у меня можно научиться...» или «Да, я могу научить...». Затем он передает нить другому участнику со словами: «Я учусь у тебя...».

Обсуждение. Что для вас было важно? Что было трудно? Что понравилось?

Упражнение «Воображение успеха»

Сядьте удобно, закройте глаза. Почувствуйте свое дыхание – ровное и спокойное, с каждым выдохом уходит напряжение и тело расслабляется.

Представьте себе, что вы присутствуете на церемонии награждения. Оглянитесь вокруг, какие люди вас окружают, как они одеты, что вручают победителям, как оформлен зал. Представьте, за что вручаются награды... как люди выходят на сцену. И вот объявляют, что первое место заняла... и вы слышите свое имя! Какие чувства у вас возникли? Представьте, что вы легко и уверенно поднимаетесь по ступеням на сцену и получаете долгожданную награду! Рассмотрите ее, за что вам ее вручили? Вам предоставили возможность для ответного слова, что вы скажете?... Почувствуйте себя победительницей! Запомните это чувство и сохраняйте в себе!

Зафиксируйте на листах – чувство победы, награду (что вручили и за какое достижение)

Саморегуляция эмоционального состояния

У каждого человека при напряженных эмоциональных состояниях меняется мимика, повышается тонус скелетной мускулатуры, темп речи, появляется суетливость, приводящая к ошибкам в ориентировке, изменяются дыхание, пульс, цвет лица, могут появиться слезы. Эмоциональное напряжение, скорее всего, пойдет на убыль, если внимание человека переключится от причины гнева, печали или радости на их внешние проявления – выражение лица, слезы или смех и т.д. Это говорит о том, что эмоциональные и физические состояния человека взаимосвязаны, а потому обладают способностью взаимовлияния. Поэтому, видимо, одинаково правомерны утверждения: «Мы смеемся потому, что нам весело» и «Нам весело потому, что мы смеемся». Самый простой, но достаточно эффективный способ эмоциональной саморегуляции – расслабление мимической мускулатуры.

Научившись расслаблять лицевые мышцы, а также произвольно и сознательно контролировать их состояние, можно научиться управлять и соответствующими эмоциями. Чем раньше (по времени возникновения эмоций) включается сознательный контроль, тем более эффективным он оказывается. Так, в гневе сжимаются зубы, меняется выражение лица. Возникает это автоматически, рефлекторно. Однако стоит «запустить» вопросы самоконтроля («Не сжаты ли зубы?», «Как выглядит мое лицо?»), и мимические мышцы начинают расслабляться. Только необходима предварительная тренировка в расслаблении определенных мышечных групп на основе словесных самоприказов.

Упражнения для релаксации мышц лица включают задания на расслабление той или иной группы мимических мышц (лба, глаз, носа, шеи, губ, подбородка). Суть их – в чередовании напряжения и расслабления различных мышц, чтобы легче было запомнить ощущение расслабления по контрасту с напряжением.

Упражнения выполняются при активной направленности внимания на фазы напряжения и расслабления с помощью словесных самоприказов, самовнушения. В результате многократных повторений этих упражнений постепенно в сознании возникает образ своего лица, максимально свободного от мышечного напряжения. После такой тренировки можно легко по мысленному приказу в нужный момент расслабить все мышцы лица.

Важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния является совершенствование дыхания. Как ни странно, не все люди

умеют правильно дышать. Не последнюю роль неумелое дыхание играет и в утомляемости. Сосредоточив свое внимание, нетрудно заметить, как меняется дыхание человека в разных ситуациях: по-разному дышат спящий, работающий, разгневанный, развеселившийся, загрустивший или испугавшийся. Как видно, нарушения дыхания зависят от внутреннего состояния человека, а потому и произвольное упорядоченное дыхание должно оказывать обратное воздействие на это состояние.

Научившись влиять на свое дыхание, можно приобрести еще один способ эмоциональной саморегуляции. В основе концентрации лежит управление вниманием. Навык сосредоточения базируется на следующих свойствах внимания:

- на умении фокусировать свое внимание на определенном объекте;
- на развитии произвольного внимания, возникающего под влиянием сознательно поставленной цели и требующего волевого сосредоточения;
- на достаточно широком объеме внимания — он позволяет одновременно сосредоточиться на разных внутренних процессах; на ощущениях в теле, на зрительных и слуховых образах, на умственных операциях и т.д.;
- на умении переключать внимание с внешних объектов на внутренний мир личности с одного ощущения, чувства, мысли на другие;
- на умении задерживать внимание на одном объекте.

Эффективной эмоциональной саморегуляции способствует также использование приемов воображения или визуализации. Визуализация – это создание внутренних образов в сознании человека, то есть активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций. Визуализация помогает человеку активизировать его эмоциональную память, воссоздать те ощущения, которые он испытал когда-то. Воспроизведя в сознании образы внешнего мира, можно быстро отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие.

Разновидностью визуализации являются упражнения «сюжетного воображения», основанные на преднамеренном использовании цвета и пространственных представлений сознания человека. Сознательные представления окрашиваются в нужный цвет, соответствующий моделируемому эмоциональному состоянию. Цвет обладает мощным эмоциональным действием на нервную систему. Красный, оранжевый, желтый – цвета активности; голубой, синий, фиолетовый – цвета по-

коя; зеленый – нейтральный. Цветовые (температурные, звуковые, осязательные) ощущения лучше дополнять пространственными представлениями. Если необходимо успокоиться, отдохнуть, необходимо представлять широкое, открытое пространство (морской горизонт, просторное небо, широкая площадь, обширный зал театра и т.д.). Для мобилизации организма на выполнение ответственной задачи помогают образы тесных, узких пространств с ограниченным горизонтом (узкая улица с высокими домами, ущелье, тесная комната).

Использование данных приемов воедино позволяет вызвать необходимое эмоциональное состояние в нужный момент (спокойное – просторный морской берег, зимний пейзаж в сиреневых сумерках; бодрящее – летний пляж ярким солнечным днем, слепящее солнце, ярко-желтый песок). Следует вжиться в представляемую картину, прочувствовать ее и зафиксировать в сознании. Постепенно возникнет состояние расслабленности и покоя или, наоборот, активности, мобилизованности.

С помощью каждого из органов чувств можно моделировать любое настроение. Надо лишь суметь направить свое эмоциональное воображение по нужному пути. Этому способствуют упражнения «вдохновения». Их своеобразие состоит в том, что они обусловлены в каждом отдельном случае предельно конкретной житейской ситуацией и являются не столько тренировочными, сколько подготавливающими и корректирующими. Их общая цель – нейтрализовать страх, опасение перед каким-либо ответственным действием (экзамен или спортивное соревнование).

Когда возникают чрезвычайные ситуации, они вызывают напряжение задолго до столкновения с ними. Поэтому необходимо подготовиться к ним. Первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо приучить себя к успеху, удаче, сделать ее само собой разумеющейся, привычной. Например, когда хозяйка несет гору посуды из кухни, стоит ей сказать: «Осторожно, не урони!», как она обязательно уронит свою ношу.

Упражнения «вдохновения» состоят в «репетировании» напряженной ситуации обязательно в условиях успеха, с использованием цветовых и пространственных представлений. Технические условия выполнения таких упражнений состоят в следующем:

- выполняются они чаще всего утром, иногда – днем, но никогда на ночь;

- внимание тренирующегося жестко концентрируется от большого и среднего круга внимания (широкие, просторные помещения) и спокойных цветовых представлений (голубые, синие, фиолетовые тона) к малому кругу внимания (узкие, тесные помещения) и бодрящим цветовым тонам (красный, желтый, оранжевый цвета) или, в отдельных случаях, к внутреннему;
- выполнение упражнений сопровождается музыкальным подкреплением: вначале упражнения используется спокойная, плавная музыка, затем постепенно музыкальный темпоритм убыстрается.

Примеры упражнений «вдохновения» чрезвычайно разнообразны (в зависимости от «репетируемой» напряженной ситуации»), но схема их выполнения всегда одна и та же. Целенаправленное использование предлагаемых способов и приемов саморегуляции эмоционального состояния в учебном процессе окажет существенное влияние на развитие эмоциональной устойчивости обучающихся.

Дыхательные упражнения

Эти упражнения можно выполнять в любом положении. Обязательно лишь одно условие: позвоночник непременно должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении. Это дает возможность дышать естественно, свободно, без напряжения, полностью растягивать мышцы грудной клетки и живота. Если спина прямая, то дыхательные мышцы (главным образом диафрагма) могут функционировать легко и непринужденно. Убедитесь сами, какой глубокий вдох позволяет сделать распрямленная спина. Попробуйте глубоко вдохнуть, сначала сгорбившись и опустив плечи, потом выпрямившись и расправив их, и вы сами почувствуете колоссальную разницу. Очень важно также правильное положение головы: ее необходимо держать прямо и свободно. Расслабленная, прямо «сидящая» на шее голова в определенной степени вытягивает вверх грудную клетку и другие части тела. Внимание: шея ни в коем случае не должна быть судорожно напряжена! Вы должны убедиться сами, что она действительно расслаблена. Сделать это легко. Пока вы ищете, какая мышца напряжена, расслабьте шею и постарайтесь, чтобы во время выполнения дыхательных упражнений она оставалась расслабленной. Если все в порядке и мышцы не напряжены, то сразу же начинайте упражняться в свободном дыхании, постоянно контролируя его. Такой способ дыхания постепенно должен быть доведен до автоматизма, стать для вас естественным.

Методика выполнения дыхательных упражнений

1. Сядьте на стул (боком к спинке), выпрямите спину, расслабьте мышцы шеи.
2. Руки свободно положите на колени и закройте глаза, чтобы никакая визуальная информация не мешала вам сосредоточиться. Сосредоточьтесь только на своем дыхании.
3. При выполнении дыхательного упражнения дышите через нос, губы слегка сомкнуты (но ни в коем случае не сжаты).
4. В течение нескольких минут просто контролируйте свое дыхание. Обратите внимание на то, что оно легкое и свободное. Ощутите, что вдыхаемый воздух более холодный, чем выдыхаемый. Следите лишь за тем, чтобы дыхание было ритмичным.
5. Теперь обратите внимание на то, чтобы во время вдоха и выдоха не включались вспомогательные дыхательные мышцы – особенно при вдохе не следует расправлять плечи. Они должны быть расслаблены, опущены и слегка отведены назад. После вдоха, естественно, должен последовать выдох. Однако попытайтесь продлить вдох. Это вам удастся, если, продолжая вдох, вы как можно дольше удержите от напряжения мышцы грудной клетки. Думайте о том, что теперь вам предстоит продолжительный выдох. Глубокий вдох и последующий продолжительный выдох повторите несколько раз.
6. А теперь контролируйте ритм дыхания. Ведь именно ритмичное дыхание успокаивает нервы, оказывает противострессовое действие. Выполняйте медленный вдох, успевая при этом сосчитать в среднем темпе от одного до шести. Затем – пауза. Тренируйте ритмичное дыхание примерно 2–3 минуты. Продолжительность отдельных фаз дыхания в данном случае не так важна – гораздо важнее правильный ритм. Этот простой способ ритмичного дыхания вы можете в любое время вспомнить и повторить. Далее следует выполнить какой-либо из описанных ниже типов дыхания.

Упражнение «Ключичное (верхнее) дыхание»

В процессе овладения верхним дыханием рекомендуется положить ладони на ключицы и следить за подъемом и опусканием ключиц и плеч. Исходное положение – сидя (стоя, лежа) выпрямиться (голова, шея, спина должны располагаться на одной линии). Прежде чем сделать вдох, следует выдохнуть воздух из легких. После выдоха сделать медленный

вдох через нос, поднимая ключицы и плечи и заполняя воздухом самые верхние отделы легких. При выдохе плечи медленно опускаются вниз.

Упражнение «Грудное (среднее) дыхание»

Для более легкого усвоения методики среднего дыхания можно положить ладони на обе стороны грудной клетки и следить за ее опусканием и расширением. Исходное положение – то же. Сделать выдох через нос, ребра при этом опускаются, затем – полный и продолжительный вдох, расширяя грудную клетку. Плечи и живот при вдохе должны оставаться неподвижными (не допускать выпячивания живота). Затем снова выдох и снова вдох.

Упражнение «Брюшное (нижнее) дыхание»

Для более полного усвоения этого упражнения рекомендуется класть ладони на живот, чтобы следить за поднятием и опусканием брюшной стенки. Исходное положение – то же. Сделать полный выдох, при этом живот вбирается внутрь (диафрагма поднимается вверх). Затем медленно вдохнуть воздух через нос, выпятив живот (диафрагма опускается), не двигая грудной клеткой и руками. Нижняя часть легких наполняется воздухом. Снова выдохнуть воздух – живот уходит глубоко внутрь (воздух выдыхается из нижних долей легких).

Упражнение «Глубокое (полное) дыхание»

Исходное положение – то же, однако предпочтительнее лежать на спине, поскольку при таком положении тела лучше расслабляется мускулатура брюшной стенки.

Этап 1. Займите удобное положение. Положите левую руку (ладонью вниз) на живот, точнее – на пупок. Теперь положите правую руку так, чтобы вам было удобно, на левую. Глаза могут оставаться открытыми. Однако с закрытыми глазами будет легче выполнять второй этап упражнения.

Этап 2. Представьте себе пустую бутылку или мешок, находящийся внутри вас – там, где лежат ваши руки. На вдохе представляйте себе, что воздух входит через нос, идет вниз и наполняет этот внутренний мешок. По мере заполнения мешка воздухом ваши руки будут подниматься. Продолжая вдох, представляйте, что мешок целиком заполняется воздухом. Волнообразное движение, начавшееся в области живота, продолжится в средней и верхней частях грудной клетки. Полная продолжительность вдоха должна составлять 2 секунды, затем, по мере

совершенствования навыка, ее можно увеличить до 2,5–3 секунд.

Этап 3. Задержите дыхание. Сохраняйте воздух внутри мешка. Повторяйте про себя фразу: «Мое тело спокойно». Этот этап не должен продолжаться более 2 секунд.

Этап 4. Медленно начните выдыхать – опустошать мешок. По мере того, как вы делаете это, повторяйте про себя фразу: «Мое тело спокойно». С выдохом ощущайте, как опускаются приподнятые ранее живот и грудная клетка. Продолжительность этого этапа не должна быть меньше продолжительности двух предыдущих этапов. Повторите это четырехступенчатое упражнение подряд 3–5 раз. Если у вас появится головокружение, остановитесь. Если при последующих занятиях головокружение возобновится, просто сократите продолжительность вдоха и (или) число выполняемых подряд четырехступенчатых циклов. Делайте это упражнение ежедневно 10–20 раз. Превратите его в ваш утренний, дневной и вечерний ритуал, а также используйте в стрессовых ситуациях. Поскольку данный вариант релаксации носит характер навыка, важно практиковать его по меньшей мере 10–20 раз в день. Поначалу вы можете не заметить никакой немедленной релаксации. Однако после 1–2 недель регулярных занятий вы сможете расслабляться «моментально». Помните: если вы хотите овладеть этим навыком, вы должны заниматься систематически. Регулярное последовательное выполнение этих ежедневных упражнений в конечном счете сформирует у вас более спокойное и мягкое отношение ко всему, создаст своего рода антистрессовую установку, и когда у вас будут возникать стрессовые эпизоды, они окажутся гораздо менее интенсивными.

Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом

Упражнение «Мобилизующее дыхание»

Исходное положение – стоя, сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох – такой же продолжительности как вдох. Затем постепенно увеличивайте фазу вдоха. Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем — фаза выдоха: 4 (2) 4, 5 (2) 4; 6 (3) 4; 7 (3) 4; 8 (4) 4; 8 (4) 4, 8 (4) 5; 8 (4) 6; 8 (4) 7; 8 (4) 8; 8 (4) 8; 8 (4) 7; 7 (3) 6; 6 (3) 5; 5 (2) 4. Дыхание регулируется счетом ведущего, проводящего занятия, еще лучше с помощью метро-

нома, а дома – мысленным счетом самого занимающегося. Каждый счет приблизительно равен секунде, при ходьбе его удобно приравнивать к скорости шагов.

Упражнение «Ха!– дыхание»

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над головой. Задержка дыхания. Выдох – корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком «ха!».

Упражнение «Замок»

Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2– 3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Упражнение «Голосовая разрядка»

Выдох, затем медленно глубокий вдох и задержать дыхание. Затем на выдохе выкрикнуть любые слова, пришедшие в голову, а если нет слов – издать резкий звук, например, «Ух!»

Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом

Упражнение «Успокоение»

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании. На счет 1–2–3–4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна); на следующие четыре счета проводится задержка дыхания; затем плавный выдох на счет 1–2–3–4–5–6; снова задержка перед следующим вдохом на счет 1–2–3–4. Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Упражнение «Дыхание по схеме»

Оно заключается в относительном укорочении вдоха, удлинении выдоха и паузы после него. Практически выдох удлиняется до тех пор, пока он не станет вдвое длиннее вдоха, а затем удлиняется продолжительность паузы. Она обычно составляет половину вдоха.

Схему успокаивающего дыхания можно представить так: 2+2 (2); 4+4 (2); 4+6 (2); 4+7 (2); 4+8 (2); 4+9 (2); 5+9 (2); 5+10 (2); 6+10 (2); 6+10 (3); 7+10 (3); 8+10 (3); 9+10 (4); 10+10 (5). В этих формулах первая цифра означает продолжительность вдоха, вторая – продолжительность выдоха, третья – задержку дыхания после выдоха.

Упражнение «Пушинка»

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-12 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Упражнение «Вдох с задержкой дыхания»

Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный вдох:

- глубоко вдохните;
- задержите дыхание так долго, как сможете;
- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова задержите дыхание;
- выдох.

Упражнение «Дыхание при стрессе»

Для этого рекомендуется использовать ритмическое полное дыхание. Лучше всего его сочетать с ритмичной неторопливой ходьбой, которая и задает дыхательный ритм. Вначале придерживайтесь ритма два шага вдох, два шага выдох. Затем увеличивайте продолжительность выдоха: два шага вдох, три шага выдох.

Упражнение «Естественное дыхание»

Для восстановления естественного типа дыхания необходимо помнить, что диафрагма – самая сильная мышца для вдоха, а брюшной пресс (живот) – для выдоха. Если эти мышцы функционируют правильно, то при вдохе живот немного выпячивается, диафрагма уплотняется и нажимает на внутренности, таким образом массируя их. А при выдохе живот уменьшается (сокращаются мышцы брюшного пресса, и диафрагма принимает куполообразное положение). Диафрагмальное дыхание лучше всего проводить лежа на спине, согнув колени, однако этому виду дыхания необходимо научиться и в положении сидя.

Упражнение «Осознанное дыхание»

Сядьте удобно, расслабьтесь, спину держите прямо. Делайте неглубокий вдох, выдох, затем второй – глубже, выдох, и третий – полной грудью, после чего выдыхайте медленно, чтобы выдох по времени был равен трем вдохам.

Упражнение «Отдых»

Исходное положение – стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1–2 минут. Затем медленно выпрямиться.

Упражнение «Передышка»

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.

Упражнение «Найди свой ритм»

Цель данного упражнения – найти собственный ритм дыхания, воспринимаемый как приятный, удобный, успокаивающий – тот ритм, который поможет погрузиться в состояние покоя. Дышите в естественном, произвольном ритме – «как само дышится». Запомнив этот ритм, постепенно начните дышать чаще... еще чаще... как можно быстрее... Постарайтесь выдержать такой предельно учащенный ритм дыхания, сколько возможно, хотя бы 30–40 секунд. Затем постепенно начните замедлять ритм дыхания... пока он не вернется к исходному... Дышите реже... еще реже... дышите как можно медленнее... Необходимо выдержать такой ритм дыхания не менее минуты. Освоив, прочувствовав два этих крайних полюса – максимально частое и максимально редкое дыхание, поэкспериментируйте, варьируя частоту дыхания в максимально возможных пределах. От одного полюса до другого, пока не нащупаете некоторый промежуточный ритм дыхания, максимально удобный, плавный, размеренный и неторопливый, являющийся для вас в данную минуту ритмом абсолютно спокойного дыхания, вашим ритмом покоя. Дышите в этом ритме, побудьте в нем, в этом состоянии

покая, освойтесь в нем, погрузитесь в него хотя бы на несколько минут. Завершите упражнение активизирующим выходом, одновременно учащая дыхание, вдыхая глубоко и долго, а выдыхая — резко, быстро. Упражнение необходимо регулярно повторять. Запомните ощущения, связанные с различными ритмами дыхания, сравнивайте, как меняется ритм успокаивающего дыхания в разные дни, «оживляйте» ваше состояние покоя. Постепенно, по мере выработки навыка, вы научитесь находить свой ритм покоя достаточно быстро, всего за 30–40 секунд. И тогда в нужный момент сможете быстро успокоиться и расслабиться.

Упражнение «Успокаивающее дыхание»

Исходное положение — сидя, лежа. Медленно выполните глубокий вдох через нос, на пике вдоха — задержите дыхание, затем сделайте медленный выдох через нос. Затем снова вдох, задержка дыхания, выдох — длиннее на 1–2 секунды. Затрата большего количества времени на выдох создает мягкий, успокаивающий эффект. Представляйте себе, что с каждым выдохом вы избавляетесь от стрессового напряжения. Ниже представлена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначается условная продолжительность вдоха, второй — выдоха. В скобки заключена продолжительность паузы — задержки дыхания: 4–4 (2); 4–5 (2); 4–6 (2); 4–7 (2); 4–8 (2); 5–8 (2); 6–8 (3); 7–8 (3); 8–8 (4); 8–8 (4); 7–8 (3); 6–7 (3); 5–6 (2), 4–5 (2). Выполнение упражнения регулируется счетом (вслух или про себя).

Упражнение Дыхание с облегчением» (для самостоятельного выполнения)

Вспомните о чем-нибудь неприятном, досадном, раздражающем. Наблюдая за внутренними ощущениями, найдите именно те, что появились при неприятном воспоминании. Продолжайте думать о неприятном, одновременно продолжая следить за ощущениями, связанными с этими негативными мыслями. Начните дышать глубже животом, представляя каждый выдох как выдох облегчения (нечто подобное возгласу «Оох-х...»), вместе с которым уходит часть тяжести, связанной с неприятными мыслями и воспоминаниями (и вы действительно чувствуете это с каждым выдохом). Очень важно при выполнении упражнения направить внимание исключительно на внутренние ощущения, все время следить за ними, не отвлекаясь на новые неприятные мысли или воспоминания, которые могут последовать за первоначальными, если внимание будет направлено на их поиск.

Дышать подобным образом необходимо не менее 5–7 минут. Перед выходом из упражнения сравните, насколько уменьшились неприятные ощущения и как изменилось настроение, эмоциональный фон.

Упражнения на саморегуляцию эмоционального состояния через внешние проявления эмоций

Упражнение «Самоконтроль внешнего выражения эмоций»

В момент действия напряженных факторов, при росте эмоционального напряжения необходимо запустить вопросы самоконтроля: — Как выглядит мое лицо? — Не скован (а) ли я? — Не сжаты ли мои зубы? — Как я сижу? — Как я дышу? Если выявлены признаки напряженности, необходимо:

1. Произвольно расслабить мышцы. Для расслабления мимических мышц использовать следующие формулы: — Мышцы лица расслаблены. — Брови свободно разведены. — Лоб разглажен. — Расслаблены мышцы челюстей. — Расслаблены мышцы рта. — Расслаблен язык, расслаблены крылья носа. — Все лицо спокойно и расслаблено.
2. Удобно сесть, встать.
3. Сделать 2–3 глубоких вдоха и выдоха, чтобы «сбить» учащенное дыхание.
4. Установить спокойный ритм дыхания.

Упражнение «Искусство перевоплощения» (для самостоятельного выполнения)

Человек знает, как меняется его лицо в зависимости от внутреннего состояния; в известных пределах он может придавать лицу выражение, соответствующее ситуации. Стоит в обычной обстановке посмотреть на себя в зеркало не торопясь и внимательно, а затем волевым путем придать ему выражение человека в уравновешенном состоянии, как по схеме обратной связи может сработать механизм стабилизации психики. Встаньте перед зеркалом и внимательно рассмотрите свое лицо. Затем максимально растяните углы рта («рот до ушей»), максимально вытяните губы трубочкой. Эти приемы необходимо проделать 10–15 раз. Далее следует выполнить несколько заданий:

Улыбнуться себе в зеркале, внимательно рассмотреть свое улыбающееся лицо; сделать себе комплимент: «Какое оно приятное и милое». Представить самое приятное, радостное жизненное событие, еще раз улыбнуться.

Вспомнить какое-то неприятное событие и утешить себя в зеркале «утешительной улыбкой» («Все будет хорошо!»).

Представить картину хмурого дня поздней осени, проникнуться ощущением этого серого и тоскливого дня. Рассмотреть свое лицо: как оно выглядит, какова мимика. Затем постепенно менять воображаемую картину на летний полдень с ярким солнцем и прекрасным пейзажем, представить эту картину как можно ярче, подробно «рассмотреть» ее. Обратить внимание, как изменилась мимика, как она соотносится с эмоциональным состоянием.

Изобразить перед зеркалом разные состояния – сосредоточенности, удивления, скуки, недовольства, осуждения, недоумения, огорчения, злости, озадаченности, нежности, радости, наслаждения, восторга, блаженства. Чтобы облегчить себе задачу, можно вспомнить соответствующие эпизоды из жизни, произнести вслух реплики, соответствующие воображаемой ситуации (следить за своими внутренними ощущениями). Повторить эти приемы несколько раз и проанализировать свое состояние.

Выбрать одну положительную эмоцию, «вживание» в которую в предыдущем упражнении удалось легче всего. Вызвать неприятную эмоцию... И как только появится ощущение наполнения неприятными чувствами, переключиться на вызывание положительной эмоции. Прodelать это необходимо несколько раз подряд, постепенно ускоряя темп. Таким же образом необходимо проработать различные отрицательные эмоции. В повседневной жизни данное упражнение может оказать действенную помощь при нормализации эмоционального состояния в острой эмоциональной ситуации, если навык вызывания желательной эмоции доведен до автоматизма. Для этого приятная эмоция должна быть ассоциирована с конкретными воспоминаниями – «якорями» (мыслями, образами, ощущениями), позволяющими восстановить нужное состояние достаточно быстро.

Упражнения для расслабления мышц лица

Прежде чем перейти к изложению конкретных приемов регуляции мышечного тонуса, приведем несколько принципов и правил, которые являются общими для всех аналогичных упражнений:

1. Задача упражнений – дать возможность осознать и запомнить ощущение расслабленной мышцы по контрасту с ее напряжением.
2. Каждое из упражнений состоит из двух фаз – начальной (напряжения) и последующей (расслабления).

3. В начальной фазе напряжение избранной мышцы или группы мышц должно нарастать плавно, завершающее расслабление («сбрасывание» напряжения) осуществляется резко.
4. Медленному напряжению мышц сопутствует медленный глубокий вдох. Расслабление синхронно со свободным полным выдохом.
5. Закрепление упражнения можно выполнить в нескольких приемах в течение дня. Их не следует выполнять непосредственно перед сном, поскольку мышечное напряжение обладает возбуждающим действием.
6. Каждое из упражнений повторяется 2–3 раза. Выполняя указанные упражнения, надо стремиться к тому, чтобы не упражняемые в данный момент мышцы были расслаблены. Дышать следует ровно и спокойно, через нос. Внимание необходимо сосредоточить на состоянии упражняемых мышц. Одновременно важно добиваться ярких представлений и ощущений вместе с расслаблением и напряжением различных групп мышц.

Упражнение «Маска удивления»

Закрывать глаза. Одновременно с медленным вдохом максимально высоко поднять брови, произнести про себя: «Мышцы лба напряжены». Задержать на секунду дыхание и с выдохом опустить брови (пауза 15 секунд.)

Упражнение «Жмурки»

С медленным выдохом мягко опустить веки. Вдыхая воздух, постепенно наращивать напряжение мышц глаз и, наконец, зажмурить их так, как будто в них попало мыло, жмуриться как можно сильнее. Произнести про себя: «Веки напряжены». Затем – секундная задержка дыхания, свободный выдох и расслабление мышц век. Оставляя веки опущенными, произнести про себя: «Веки расслаблены».

Упражнение «Возмущение»

Округлить крылья носа и напрячь их, как будто вы очень сильно чем-то возмущены, сделать вдох и выдох. Произнести про себя: «Крылья носа напряжены». Сделать вдох, на выдохе расслабить крылья носа. Произнести про себя: «Крылья носа расслаблены».

Упражнение «Маска поцелуя»

Одновременно со вдохом постепенно сжимать губы, как будто для поцелуя, довести это усилие до предела и зафиксировать усилие повторяя: «Мышцы рта напряжены». На секунду задержать дыхание, со свободным выдохом расслабить мышцы. Произнести: «Мышцы рта расслаблены».

Упражнение «Маска смеха»

Чуть прищурить глаза, на вдохе постепенно улыбнуться настолько широко, насколько это возможно. На выдохе расслабить напряженные мышцы лица. Повторить упражнение несколько раз.

Упражнение «Маска недовольства»

Со вдохом постепенно сжимать зубы, плотно сомкнуть губы, поджать мышцы подбородка и опустить углы рта – сделать маску недовольства, зафиксировать напряжение. Произнести про себя: «Челюсти сжаты, губы напряжены». С выдохом расслабить мышцы лица – разомкнуть зубы. Произнести про себя: «Мышцы лица расслаблены». После некоторой тренировки в расслаблении и закреплении соответствующих условно-рефлекторных связей со словесными формулировками легко удастся по «мысленному приказу» расслабить все мимические мышцы.

Техника выполнения расслабления лица («маска релаксации»)

Сущность методики заключается в поочередном расслаблении мимических мышц, начиная с мышц лба. При этом веки опускаются, все мышцы лица разглаживаются, лицо становится несколько сонным, вялым, равнодушным. Глаза закрыты, нижняя челюсть чуть-чуть опускается, будто пытается произнести звук «ы», а язык слегка прижимается к зубам, словно собирается сказать «да». В такой позе рекомендуется побыть 4–5 минут, чтобы снять повышенное нервно-психическое напряжение или просто отдохнуть. Упражнение можно выполнять 5–6 раз в день и желательно сочетать его с легким массажем мышц лица, до выработки «маски» или после.

Упражнение «Портрет» (на расслабление мимических мышц)

Участникам предлагается разделить на пары и сесть напротив друг друга. Один из них – художник, в руках у него воображаемая палитра с красками. Инструкция: Сейчас нам предстоит нарисовать портрет.

Художник будет прикасаться кистью к лицу сидящего напротив, рисуя овал лица, контур глаз, бровей, губ. Также рисуются щеки, нос, уши, волосы. В процессе рисования можно консультироваться с оригиналом о выборе формы, контура, цвета. После завершения работы все любят портретом. Затем участники в парах меняются местами.

Упражнения на концентрацию внимания

Помещение, в котором вы предполагаете заниматься, должно быть изолировано от сильных звуков. Сядьте на стул в удобной позе к спинке, чтобы не опираться на нее (стул должен быть с жестким сиденьем, иначе эффективность упражнения снизится). Руки свободно положите на колени, глаза закройте (они должны быть закрыты до окончания упражнения, чтобы внимание не отвлекалось на посторонние предметы). Дышите через нос спокойно, не напряженно. Старайтесь сосредоточиться лишь на том, что вдыхаемый воздух холоднее выдыхаемого. Выполнять релаксационно-концентрационные упражнения необходимо в течение нескольких минут. Время не ограничено: упражняться можно до тех пор, пока это доставляет удовольствие. После выполнения упражнений – проведите ладонями по векам, не спеша откройте глаза и потянитесь.

Упражнение «Концентрация на счете»

Инструкция ведущего: Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться, и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

Упражнение «Концентрация на слове»

Инструкция ведущего: Выберите какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или же с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это будет имя любимого человека или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название любимого блюда. Если слово двусложное, мысленно произносите первый слог на вдохе, второй – на выдохе. Сосредоточьтесь на «своем» слове, которое отныне станет вашим персональным лозунгом при концентрации.

Упражнение «Сосредоточение на предмете»

Инструкция ведущего: Внимание! В вашей голове прожектор. Его луч может осветить что угодно с безмерной яркостью. Этот прожектор – ваше внимание. Управляем его лучом! В течение 2-3 минут «освещаем прожектором» любой предмет. Все остальное уходит во тьму. Смотрим только на этот предмет. Можно моргать, но взгляд должен оставаться в пределах предмета. Возвращаемся к нему снова и снова, разглядываем, находим все новые черточки и оттенки.

Упражнение «Сосредоточение на звуке»

Инструкция ведущего: Сосредоточим свое внимание на звуках за окном (стеной) кабинета. Прислушаемся к ним. Для того, чтобы лучше сосредоточиться, можно закрыть глаза. Выделим один из звуков. Вслушаемся в него, выслушиваем, держим его.

Упражнение «Сосредоточение на ощущениях»

Инструкция ведущего: Сосредоточьтесь на ваших телесных ощущениях. Направьте луч вашего внимания на ступню правой ноги. Прочувствуйте пальцы, подошву. Почувствуйте соприкосновение ног с полом, ощущения, которые возникают от этого соприкосновения. Сосредоточьтесь на правой руке. Почувствуйте пальцы, ладонь, поверхность кисти, всю кисть. Почувствуйте ваше предплечье, локоть; почувствуйте соприкосновение подлокотника кресла с рукой и вызываемое им ощущение. Точно так же почувствуйте левую руку. Прочувствуйте поясницу, спину, соприкосновение с креслом. Сосредоточьте внимание на лице – нос, веки, лоб, скулы, губы, подбородок. Почувствуйте прикосновение воздуха к коже лица.

Упражнение «Сосредоточение на эмоциях и настроении»

Инструкция ведущего: Сосредоточьтесь на внутренней речи. Остановите внутреннюю речь. Сосредоточьтесь на настроении. Оцените свое настроение. Какое оно? Хорошее, плохое, среднее, веселое, грустное, приподнятое? А теперь сосредоточьтесь на ваших эмоциях, попытайтесь представить себя в радостном, веселом эмоциональном состоянии. Вспомните радостные события вашей жизни. Выходим из состояния релаксации. Рефлексия вашего эмоционального состояния.

Упражнение «Сосредоточение на чувствах»

Инструкция ведущего: Закройте глаза. Сосредоточьтесь на внутренних ощущениях. Выберите мысленно одного из присутствующих здесь – это может быть ваш сосед, ваш друг или любой другой человек из группы. Какие чувства вы испытываете по отношению к нему? Вы ему рады, вам он нравится, вы его не переносите, он вам безразличен? Осмыслите ваши чувства, осознайте их.

Упражнения на визуализацию

Упражнение «Саморазвивающиеся представления»

Инструкция ведущего: Сядьте удобно. Закройте глаза. Расслабьтесь. Глубокий вдох и выдох. Сосредоточьтесь на своих ощущениях. А теперь попытайтесь воссоздать в своем воображении целостную картину, целостный образ. Представьте себе пляж у моря. Жаркий день. Палит солнце. Вы в купальном костюме. С наслаждением вытягиваетесь на песке... Смотрите в море. Видны головы купающихся... Рассмотрите получше линию горизонта. Что там появилось? Всматривайтесь внимательно... А что происходит вокруг, на берегу?.. Солнце палит сильно, приходится поворачиваться с боку на бок. Хочется искупаться... Вы входите в воду... Чувствуете ее прикосновение... Какая она?.. Образы уходят. Сосредоточьте свое внимание на своем теле. Сожмите руки. Откройте глаза.

Упражнение «Формирование зрительных представлений абстрактных понятий»

Инструкция ведущего: Сосредоточьтесь на своих ощущениях, активизируйте свою эмоциональную память. Я буду называть абстрактные понятия, а вы постарайтесь увидеть образы, которые с ними ассоциируются: счастье, рабство, свобода, достоинство, покорность, мечта. Рефлексия ощущений, возникающих образов.

Упражнение «Визуализация воображения»

Инструкция ведущего: Закройте глаза, сосредоточьтесь на своем дыхании. Вообразите большой белый экран. Представьте на экране любой цветок. Уберите цветок с экрана, а вместо него поместите на экран белую розу. Поменяйте белую розу на красную. (Если у вас возникли трудности, вообразите, что вы кисточкой покрасили розу в красный цвет.) Вообразите снова белый экран. Покрасьте его в ярко-синий цвет, красный, зеленый. Представляйте любые цвета. Сотрите все с экрана, откройте глаза.

Упражнение «Расщепление экрана»

Работа осуществляется участниками группы во внутреннем плане. Необходимо представить большой белый экран, разделенный вертикальной чертой. Слева на экран проецируется субъектом негативная фрустрирующая ситуация – нечеткая, черно-белая; справа – ситуация успеха, яркая, красочная, наполненная звуками и запахами. Постепенно левая (негативная) картинка уменьшается и блекнет, удаляется, а правая (позитивная) становится все более яркой и приближается. После двух-, трехкратного выполнения этого упражнения участники группы с удивлением обнаруживают, что мысли о негативной ситуации больше не вызывают отрицательных чувств, и она воспринимается ими гораздо спокойнее, чем прежде.

Упражнение «Марионетка»

Инструкция ведущего: Вообразите, что вы большая кукла-марионетка. Ваши кисти рук, предплечья и плечи соединены между собой веревочками. Все остальные части также прикреплены веревочками, шеи нет, вместо нее одна веревочка. Шнурки, с помощью которых имитируются движения рта, совсем ослабли, и нижняя челюсть отвисла и лежит на груди. Все веревочки, которыми связаны различные части вашего тела настолько ослабли, что вы лежите, широко раскинувшись на кровати, разболтанно и вяло.

Упражнение «Маяк»

Инструкция ведущего: Закройте глаза. Расслабьтесь. Отрегулируйте дыхание. Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова – высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачнуть вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях, являющегося символом безопасности для людей на берегу. Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе – света, который никогда не гаснет.

Упражнение «Поплавок в океане»

Инструкция ведущего: Сядьте удобно. Дыхание ровное. Закройте глаза и расслабьтесь. Вообразите, что вы маленький поплавок в океане. У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел. Вы двигаетесь туда, куда несет вас ветер и океанские волны. Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попробуйте ощутить эти толчки и выныривания... Ощутите движения волны, тепло солнца, капли дождя... подушку моря под вами, поддерживающую вас. Прислушайтесь к своему телу: какие ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане?

Упражнение «Визуализация моря»

Инструкция ведущего: Представьте себя на берегу моря. Посмотрите, какой ласковый сегодня прибой. Вам тепло и даже жарко. Нестерпимо палит солнце. Вам так хочется искупаться. И вот вы уже идете по направлению к морю по горячему песку. Подходите к самой кромке прибоя. И, наконец, бросаетесь в воду, вы уже в воде! Вот это да! Какая же вода сегодня холодная! Просто ледяная! Вода прямо-таки обжигает вас, сводит руки и ноги. Но вы не боитесь холода, вы уже плывете, сильно работая руками, ногами, вы стремительно двигаетесь вперед. И начинаете согреваться. Вы уже освоились в этой холодной воде. Вы плывете, плывете, наслаждаетесь легкой прохладой воды. Она так приятно обтекает ваше разгоряченное тело. Вы плывете как дельфин – стремительно и плавно. А сейчас вы перевернулись на спину и отдыхаете. Вам хорошо и спокойно. Вы чувствуете, что все ваши мысли текут плавно. Вы уверены в себе. Вам хорошо и спокойно. Отдохнули. Открываем глаза...

Упражнение «Путешествие»

Инструкция ведущего: Постарайтесь вообразить себя на берегу реки. Рядом с вами опушка леса, вы стоите на зеленой поляне и смотрите на бегущую воду в реке. Над вами в голубом небе бегут легкие облака, вода в реке течет плавно, неторопливо... Вам хорошо и спокойно. Сейчас мы с вами отправимся на прогулку в то место, которое вам очень нравится. Если хотите, можете с собой кого-нибудь взять. Представьте себе место, которое вам очень нравится. Какое там сейчас время года: лето, зима, весна, осень. Что там растет: цветы, какие деревья, травы? Есть ли там вода: река, озеро, море, пруд. Какого она цвета? Какая там погода? Идет дождь, светит солнце, лежит снег. Рассмотрите все, понюхайте,

как пахнут травы и цветы, дует ли ветер, прислушайтесь к звукам. Есть ли там птицы? Прислушайтесь к звукам, которые доносятся с улицы... Потянитесь и откройте глаза.

Упражнение «Убежище»

Инструкции ведущего: Представьте себе, что у вас есть удобное надежное убежище, в котором вы можете укрыться, когда пожелаете. Вообразите себе хижину в горах или лесную долину, личный корабль, сад, таинственный замок... Мысленно опишите это безопасное удобное место. Когда ложитесь спать, представьте, что вы направляетесь туда. Вы можете там отдыхать, слушать музыку или разговаривать с другом. После того, как вы проделаете это несколько раз, можете фантазировать подобным образом в течение дня. Закройте на несколько минут глаза и войдите в свое личное убежище. Рефлексия: Удалось ли вам увидеть всю картину и вызвать соответствующие телесные ощущения? Какие образы у вас возникали?

Упражнение «Вызов эмоций»

Инструкция ведущего: Вспомните и опишите самые чудесные переживания вашей жизни; самые счастливые мгновения – восторга, радости, счастья. Представьте себе, что данная ситуация повторилась, и вы сейчас находитесь в этом состоянии счастья, радости. Представьте себе, какие образы – зрительные, слуховые, кинестетические – сопровождали это состояние. «Сделайте» такое же лицо: та же улыбка, тот же блеск в глазах, тот же румянец, тот же учащенный пульс и т. д. Почувствуйте это состояние всем телом: энергичной позой, красивой осанкой, уверенной походкой, выразительными жестами и т. д. Постарайтесь удержать и запомнить физические проявления радости и счастья, чтобы затем воспроизвести их по собственному желанию. Очень полезно начинать каждое занятие (и вообще каждый день) так: вспомнить что-нибудь приятное, вызывающее улыбку, настроиться на добрые взаимоотношения с коллегами, детьми, близкими. Вопросы для обсуждения:

- Какие образы вам удавалось воссоздавать легче всего?
- Что помогало вам воссоздавать образные представления, что мешало?
- Какую роль выполняет визуализация в саморегуляции эмоционального состояния?

Упражнения на сюжетное воображение

Цель упражнений: тренировать преднамеренное моделирование разнообразных эмоциональных состояний (покоя, расслабления или мобилизации, собранности), научиться уравнивать процессы возбуждения и торможения.

Упражнение «Зрительные образы»

Предлагается выбрать какой-либо предмет, ярко окрашенный определенным цветом, лучше без оттенков. Цвет выбирается в соответствии с состоянием, которое моделируется: красный, оранжевый, желтый – цвета активности; голубой, синий, фиолетовый – цвета покоя; зеленый – нейтральный. Необходимо произнести про себя несколько раз название какого-либо цвета. В воображении возникнут очертания и цвет предмета. Постепенно возникнет состояние расслабленности и покоя или, наоборот, активности, мобилизованности.

Упражнение «Парк» (для создания настроения покоя, внутреннего комфорта, глубокого отдыха)

Самоприказ: «Зеленая–зеленая зелень. Зеленая–зеленая листва. Зеленая листва шелестит». Представьте себя в парке в теплый и солнечный летний день. Солнечные блики перемежаются с пятнами тени от листвы; телу тепло, но не жарко, листва свежая, яркая; просторные поляны и аллеи, уходящие вдаль, листва шелестит под слабым ветерком, далекие и смутные голоса людей; запах свежей листвы (температурный образ, цветовой, пространственный, звуковой, осязательный, обонятельный).

Упражнение «Сирена» (рекомендуется выполнять при засыпании для создания состояния отдыха и покоя)

Самоприказ: «Гулкий–гулкий гул. Гулкая–гулкая сирена. Гулкая сирена удаляется». Представьте гулкий звук паровой сирены над ночным рейсом. Причалная стенка в порту ночью, ярко освещенный паровой корабль, готовящийся к отходу, ходовые огни судов, скользящих по темному рейду. Дальнейшее развитие сюжета – паровой корабль уходит в рейс, убран трап, полоса черной маслянистой воды между бортом и причальной стенкой становится все шире, голоса провожавших и отплывающих отдаляются; паровой корабль уже далеко, лиц не разобрать; движется его светящийся силуэт; снова звучит удаляющаяся сирена, ходовые огни словно скользят по воздуху. От воды тянет запахом водорослей, смолы и моря (обонятельный образ); вечерняя прохлада

(температурный образ). Упражнение сопровождается музыкальным оформлением (спокойная, мелодичная музыка). Выход из аутогенного погружения – естественный сон, поскольку внимание в данном случае не сосредоточивается, а рассредоточивается, идет от малого круга к среднему и большому.

Упражнение «Ковер» (на создание ощущения уюта и комфорта)

Основные сенсорные представления – осязательные (тактильные). Самоприказ. «Пушистый-пушистый пух. Пушистый-пушистый ковер. Пушистый ковер нежит». Ощутите прикосновение босых ног к пушистому ковру, большому и теплomu, в большой, уютной комнате. Комната должна быть обязательно большая, не заставленная мебелью (пространственный образ); освещение – в теплых желто-оранжевых тонах (цветовой образ).

Упражнение «Лимон» (на создание атмосферы дружеского, доброжелательного общения и хорошего настроения)

Основные сенсорные представления – вкусовые. Самоприказ: «Кислая–кислая кислота. Кислый-кислый лимон. Кислый лимон в стакане чая». Представьте вкус чая или кофе с лимонной кислинкой. Зрительный образ (цветовой и пространственный) – яркий, но круг света над столом ограничен, остальная комната теряется в полумраке. Стол накрыт, но уже в беспорядке. За столом – друзья. Беседа немного шумливая, немного беспорядочная, но интересная. Воспоминание о вкусе лимона вызывает, кроме всего прочего, слюноотделение, что в свою очередь стимулирует аппетит

Релаксационные техники

Релаксация – это расслабление. Приемы релаксации основаны на сознательном расслаблении мышц. Понижая мускульное напряжение, мы способствуем снижению нервного напряжения. Техника релаксации направлена на снятие эмоционального напряжения, связанного с переутомлением, дает возможность снизить мышечное напряжение, освободиться от посторонних мыслей, настроиться на будущую работу, развивает способность концентрировать внимание и по-настоящему почувствовать расслабление. Релаксация вызывается на фоне установки на покой и отдых посредством трех действий: проговариванием определенных словесных формул, управлением вниманием и образных представлений. Цель – осознание, нахождение и снятие мышечных

зажимов; определение и снятие излишнего напряжения, выработка навыков мышечного контроля.

Упражнение «Быстрая релаксация»

1. Лягте поудобнее, руки вдоль тела, закройте глаза и ничего не предпринимайте. Просто лежите.
2. Подумайте о чем-нибудь приятном. Можете вспомнить что-либо или вообразить. Например, можете представить себе, что лежите на лугу возле ручья; день прекрасный, журчит ручей, пахнут травами.
3. Если вам вспомнится или представится что-нибудь неприятное, о чем вам не хотелось бы думать, просто не реагируйте на это.
4. Вызовите в себе ощущения, которые предшествуют вашему погружению в сон: тяжесть в руках, в ногах, чувство общей расслабленности. Мысленно и расслабленно (без напряжения) сосредоточьтесь на этом внимании. Через некоторое время вы почувствуете, что испытываете нечто подобное.
5. Представьте, как ощущение расслабленности и покоя распространяется на все ваше тело.
6. Почувствуйте, как с каждым последующим выдохом расслабленность и покой становятся все более ощутимыми.
7. Если вам действительно будет хорошо, вы скажете себе, что это именно то, чего вы желали. Так и лежите, раз вам приятно.
8. Можете просто отдыхать или потешить себя какими-нибудь приятными фантазиями. Представьте себе, что ваша душа как бы отправилась на прогулку по тем местам, где вы чувствуете себя хорошо.
9. Продолжайте лежать до тех пор, пока вам это нравится, доставляет удовольствие.
10. Не торопитесь с окончанием. Тело само подскажет оптимальный темп. Можно потереть глаза или потянуться, как после пробуждения. Сядьте лишь после того, как вам этого действительно захочется.
11. Отследите свое состояние.

Упражнение «Дыхательная релаксация»

1. Устройтесь поудобнее, закройте глаза.
2. Следите за дыханием. С каждым выдохом ощущайте расслабление. Некоторое время продолжайте лежать, следя за дыханием.

3. Теперь сосредоточьтесь на вдохе. В кульминационной точке задержите дыхание и мысленно сосчитайте до трех. Потом сделайте спокойный выдох и вновь на три счета задержите дыхание.
4. Продолжайте спокойно лежать, пока вам это приятно.
5. Медленно открыв глаза, дождитесь, когда вам захочется переменить положение.
6. Повторите данную процедуру пять-десять раз, сколько пожелаете.
7. Отследите свое состояние.

Упражнение «Мышечная энергия» (выработка навыков мышечного контроля)

1. Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки.
2. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте!
3. Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец – напряжен, как и прежде!
4. Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного... А указательный – напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.
5. Напрягите левую ногу – как если бы вы вдавливали каблуком гвоздь в пол.
6. Проверьте, как распределена мышечная энергия в теле.
7. Почему напряглась и правая нога?
8. А в спине нет излишков напряжения?
9. Встаньте. Наклонитесь. Напрягите спину, как если бы вам положили на спину ящик с большим грузом.
10. Проверьте напряжение в теле.

Упражнение «Напряжение – расслабление»

Участникам предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

Упражнение «Огонь – лед»

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение, стоя в кругу. По команде ведущего «Огонь» участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде «Лед» участники застывают в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

Упражнение «Утренний аутотренинг»

Утренний аутотренинг – это психологическая тренировка, своеобразный способ релаксации. Ее цель – повысить психическое и умственное состояние, зарядиться положительными эмоциями. Вы можете проводить этот аутотренинг не только лежа или сидя в кровати, будучи еще в полудремотном состоянии, но и, например, принимая контрастный душ. Данный тренинг не требует серьезного умственного напряжения, поэтому его можно проводить, совмещая с любым легким, автоматически выполняемым утренним занятием, будь то умывание, причесывание, одевание и т.п. Итак, улыбнитесь себе и скажите вслух: «Я проснулся(ась), я отдохнул(а), я спокоен(а). Моя нервная система в полном порядке, все мои мышцы, весь мой организм приходят в действие, начинают работать, мой мозг, мои мысли приходят в уравновешенное состояние и радуют меня. Я полон(а) сил, энергии и желания жить, работать, мыслить, радоваться и радовать других». Немного передохнув, продолжайте убедительно внушать себе следующие мысли: «Я отдохнул(а), я выспался(ась), теперь я спокоен(а), умиротворен(а) и при этом чувствую бодрость, активность во всем теле. Я не в силах больше лежать в кровати, я не хочу больше спать, я весел(а), я энергичен(а), я в отличной форме, я прекрасно себя чувствую. У меня замечательное настроение, и я готов(а) делиться им со всеми, что прибавляет мне еще больше радости, уверенности в себе и желания жить и действовать». После такой первичной подзарядки продолжайте убеждать себя в том, что от сна не осталось и следа: «Я окончательно оправился (ась) ото сна, мои органы пришли в рабочее состояние, мое давление, дыхание и пульс нормализовались, я чувствую в своем теле легкость и свободу. Я ощущаю избыток сил и положительной энергии. Я отметаю прочь все проблемы. Теперь я начинаю день с чистого листа, я абсолютно свободен(а) от страхов, от постороннего влияния. Мой

новый день, моя жизнь наполняются радостными событиями, приятными впечатлениями, неожиданными ситуациями, о которых я раньше только мечтал(а). Все мои мечты сбываются, все, что не получалось раньше, теперь происходит само собой. Мне везет, я вступаю в новый день без опасений, без всяких сомнений, что он пройдет неудачно, что кто-то навредит мне и нарушит мои планы». Заметьте, что каждая предлагаемая фраза звучит не в будущем времени, а в настоящем – вы своим самовнушением исключаете всякую возможность плохого течения дел. Самовнушение является одной из важнейших ступеней утреннего аутотренинга, поскольку с помощью слов усиливает вашу веру в то, что вы в состоянии осуществить свои желания, реализовать все свои умения, силы, жизненный опыт, исполнить все, к чему вас приводит интуитивное мышление. Ваше самовнушение – это ясное утверждение, что успех возможен, что вы проснулись не зря и новый день станет лучше, чем вчерашний, значительнее, интереснее, плодотворнее для вас. Слова, обращенные к себе, усиливают веру в то, что вы в состоянии достичь поставленных целей или одной крупной цели, и указывают направление, в котором нужно идти. Они заставляют ваш мозг сконцентрироваться и активно участвовать в достижении цели.

Цель упражнения – снятие мышечного и эмоционального напряжения, внушение в состоянии релаксации, развитие произвольности.

Упражнение «Поза релаксации»

Необходимо сесть на стул, наклонить туловище немного вперед, слегка согнуть спину, опустить голову на грудь, бедра расправить под прямым углом друг к другу. Предплечья свободно лежат на бедрах, кисти рук свободно свисают. Мышцы максимально расслаблены. Глаза закрыты. Поза напоминает положение уставшего кучера на дрожках. Мысленным взором «пробежаться» по всем мышцам тела, проверяя, достаточно ли они расслаблены. Начинать нужно с мышц лица, с освоения «маски» релаксации.

Упражнение «Маска релаксации»

Подаются команды (самоприказы): «мышцы лба расслаблены; все морщины на лбу разглажены (чтобы прочувствовать расслабление этой группы мышц, можно предварительно для контраста напрячь их, на вдохе подняв брови, как это бывает при удивлении, и на выдохе опустив); брови расслаблены (нахмурить брови и тут же расслабить);

веки расслаблены; мышцы щек расслаблены; челюсти разжаты, нижняя челюсть свободно опущена вниз; губы расслаблены».

Упражнение «Полный физический покой»

Входим в состояние покоя, полный физический покой: «я расслабляюсь; мышцы шеи расслаблены; плечи расслаблены (плечи опускаются); мышцы рук расслаблены: предплечья, кисти рук...; руки кажутся плетями, брошенными на колени; мышцы спины расслаблены; живот расслаблен».

Упражнение «Полный психический покой»

Входим в состояние «Полный психический покой», «Покой, как одеялом, укутывает меня». Подаются команды (самоприказы): «отдых; все мысли ушли; только покой; покой, как мягкое одеяло, укутывает меня; я совершенно спокоен; полный психический покой». Круг внимания медленно скользит по телу, проверяя, все ли мышечные зажимы убраны, опускается по мышцам ног: «ноги расслаблены: расслабляются бедра, раскрепощаются коленные суставы, расслабляются мышцы голени, стопы...; каждый мой мускул расслаблен и вял; покой, полный физический покой». Представьте, что вы отдыхаете на пляже (в саду...): «Я отдыхаю, мне приятно состояние полного физического покоя». Вывод: на фоне общего физического расслабления вы можете с помощью самоприказов и представлений внушить себе состояние полного психического покоя. Выход из состояния релаксации. Идет счет до 10, на каждый второй счет подаются команды (самоприказы): «раз, два – вы хорошо отдохнули; три, четыре – тяжесть правой руки прошла; пять, шесть – бодрость во всем теле; семь, восемь – настроение бодрое; девять, десять – открыть глаза и улыбнуться». Энергично дается команда: «Потянитесь, сядьте прямо! Сплести пальцы рук перед собой! Выверните кисти ладонями наружу. С полным вдохом поднимите руки со сплетенными пальцами над головой. С резким выдохом опустите руки». Это упражнение повторяется 2–3 раза.

Список литературы

1. Аутодеструктивное поведение в подростковом возрасте: профилактика и основы психолого-медико-педагогической помощи. Автор-составитель – Польская Н.А. Методические рекомендации. – М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2019.
2. Бурмистрова Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде): Методические рекомендации для специалистов системы образования. – М.: МГППУ, 2006.
3. Визель Т.Г., Девиантное поведение подростков. Теории и эксперименты/ Т.Г. Визель, Л.В. Сенкевич, В.А. Янышева, А.К. Железнова. – Тула, 2007. – 341 с.
4. Грецов А.Г. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание / А.Г. Грецов – «Питер», 2011.
5. Методические рекомендации для образовательных организаций по определению индивидуальной профилактической работы для обучающихся с девиантным поведением/ Л.Ю. Вакорина, Н.Н. Васягина, Ю.А. Герасименко, И.В. Пестова. М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2018.
6. Методические рекомендации по профилактике буллинга, скулшутинга и кибераддикции в образовательных организациях/ авт-сост. Драганова О.А., Болдырева О.А. – Липецк: Изд-во «Открытый мир», 2020. – 20 стр.
7. Обеспечение психологической безопасности в детско-подростковой среде. Методические рекомендации для психологов общеобразовательных организаций / Авт.- сост.: Артамонова Е.Г., Ефимова О.И., Калинина Н.В., Салахова В.Б. — М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2018.
8. Особенности суицидального поведения подростков: в помощь работнику образовательной организации. Методические рекомендации / ГБУЗ «НЦП ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ». М.: 2020 г. - 56 с.
9. Обеспечение психологической безопасности образовательной среды. Методические рекомендации для руководителей общеобразовательных организаций. / Под ред. Л.П. Фальковской - М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2018.
10. Психология саморегуляции: практикум: учебное пособие для студентов специальности «Психология» / сост. Т.Г. Волкова. — Барнаул: Изд-во Алт. ун-та, 2014. – 80 с.
11. Польская Н.А. Факторы риска и направления профилактики самоповреждающего поведения подростков [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2018. Том 7. № 2. С. 1–20.